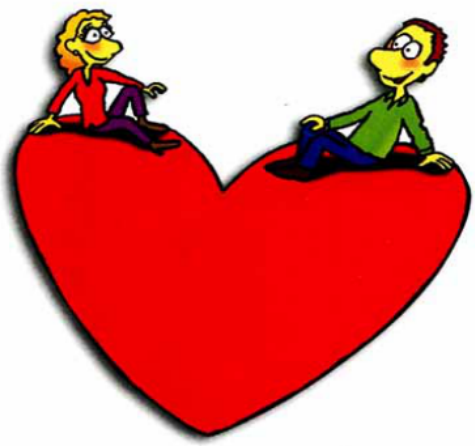
Bí quyết đơn giản hóa tình yêu

How to
Simplify
Your Love



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Marion Küstenmacher
Werner Tiki Küstenmacher

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI NÓI ĐẦU

Trái tim lênh đênh

Khi nhận phụ trách biên tập mục "Đơn giản hóa cuộc sống" vào năm 1998 và thiết lập một đường dây nóng, chúng tôi nhanh chóng nhận ra chủ đề đứng đầu danh sách những điều phức tạp nhất trong cuộc sống chính là quan hệ lứa đôi. Không gì có thể khiến ta hoang mang và tuyệt vọng hơn. Không gì có thể khiến ta rối rắm và bất lực hơn. Một căn nhà bừa bộn hay một văn phòng ngập giấy tờ cũng chẳng là gì so với bản chất phức tạp của quan hệ đôi lứa. Không gì cần đến sự đơn giản hóa cao như tình yêu nam nữ. Mặc dù chúng tôi không phải là những chuyên gia trong lĩnh vực tình yêu nhưng suốt những năm qua, chúng tôi luôn cố gắng tạo ra trật tự trong các mối quan hệ thông qua những bài báo và trở thành nhịp cầu nối giữa "tôi" và "bạn".

Hai chúng tôi đến với chủ đề này bằng những cách khác nhau:

Tiki: "Công việc chủ trì các buổi hội thảo về sự phát triển bản thân đã giúp Marion thấu hiểu các mối quan hệ từ góc nhìn có hệ thống. Trải nghiệm này giúp cô ấy phát triển mô hình 'Năm nơi cư ngụ của tình yêu'. Rất nhiều hiểu biết sâu sắc, thiết thực trong cuốn sách này được rút ra từ các cuộc trò chuyện của những người tham dự các hội thảo. Qua đây, chúng tôi xin chân thành cảm ơn các bạn".

Marion: "Sau khi sách 'Bí quyết đơn giản h cuộc sống' được xuất bản, Tiki đã có nhiều buổi giới thiệu và ký tặng sách. Anh thường về những hình minh họa trong sách để trình chiếu trong các buổi giới thiệu này. Nhiều người đã gửi cho chúng tôi bức hình họ chụp những bức vẽ ấy được treo trong phòng khách nhà họ. Nó đã trở thành chủ đề phổ biến cho những buổi thuyết giáo trong lễ cưới và được in trên danh thiếp của nhiều người. Chính điều đó đã cổ vũ chúng tôi viết cuốn sách về đề tài tình yêu này".

Hai người trên hai hòn đảo

Bức tranh bên cạnh là biểu tượng của mối quan hệ hiện đại: người đàn ông và người phụ nữ sống trên hai hòn đảo khác nhau. Hai người sống bên nhau nhưng lại thuộc về hai thế giới riêng biệt. Đây là biểu tượng của khao khát tìm ra người bạn đời đích thực. Nó cũng minh họa cho cách mà hai người kết hợp với nhau thành một, quên đi bản thân mình và chuyển đến sống chung một hòn đảo, bất kể nó có bé nhỏ đến đâu.

Nhưng không hề có hòn đảo nhỏ hiu quạnh nào cho hai người cả. Trong thời đại ngày nay, ước mong về sự hợp nhất trọn vẹn vấp phải một khó khăn chính yếu: Ngay cả khi đã thành đôi lứa, mỗi người vẫn cố gắng giữ lại bản sắc của riêng mình. Mỗi người vẫn có cảm xúc, cá tính, quá khứ, giấc mơ và khao khát của riêng mình. Họ sẽ tự hỏi: "Tôi là ai? Tôi thuộc về nơi nào?". Họ không quên bản thân mình hoặc phó thác nó cho người khác. Nhưng như vậy liệu có phải là chúng ta nên quên phắt đi cái gọi là "tình yêu" và rằng hai người sẽ chẳng bao giờ thuộc về nhau thật sự?

Trước câu hỏi này, Tiki đã hoàn thành nốt bức tranh: hai hòn đảo thật ra là hai đỉnh của một hòn đảo khổng lồ hình trái tim. Giống như một tảng băng, chín mươi phần trăm của hòn đảo này chìm dưới nước. Đây không chỉ cách thức minh họa tiện ích, mà còn là một sự thật đã được khoa học chứng minh: Đôi uyên ương có chung một tiềm thức giữ cả hai lại bên nhau.

Điều gì đã diễn ra trước bức tranh này

Khi lênh đênh giữa biển đời, bản thân bạn là một tảng băng tương đối nhỏ. Kích cỡ của nó chỉ vừa đủ cho riêng bạn mà thôi. Nhưng khi bạn tìm thấy người bạn đời của mình, một điều tuyệt vời đã diễn ra: bạn trở nên sâu sắc hơn. Và theo các nhà tâm lý học thì trọng lượng riêng của bạn đã tăng lên.

Kể từ khi hai bạn tìm thấy nhau, bạn dần trưởng thành từ trong nội tâm của mình đồng thời đạt đến độ sâu sắc, ổn định và an toàn. Bạn đi đến những vùng nước yên ả hơn. Một nguồn năng lượng mới chảy trong người bạn nhưng không phải xuất phát từ bản thân bạn. Vậy liệu nó có xuất phát từ người yêu dấu của bạn không?

Nếu quan sát kỹ, bạn sẽ nhận thấy rằng điều tương tự cũng xảy đến với người bạn đời

Nguồn năng lượng mà người ấy đang trải nghiệm không phải xuất phát từ bản thân bạn hay từ nội t của người ấy. Có một điều gì đó diễn ra mạnh mẽ hơn cả cuộc s cảm xúc cũng như cả những trải và giấc mơ chung của hai người.

Sau tất cả những tranh cãi và bất an, cả hai bạn đã được một điều gì đó giữ lại bên nhau. Chính điều đó cũng đã mang đến cho bạn cảm giác trông cậy, nương tựa. Nhiều người đã không nhận ra điều này cho đến khi họ có ý định chia tay. Họ sống trong vùng nước tối tăm và chỉ toàn thấy những rắc rối trong mối quan hệ yêu đương của mình: "Chúng tôi chẳng còn gì để nói với nhau nữa", "Chúng tôi đang dần xa cách nhau" hoặc "Có lẽ chúng tôi không phải là một đôi mà chỉ là hai con người sống vật vờ bên nhau mà thôi". Theo như cách mô tả của nhà văn Paulo Coelho(1) thì tình trạng này giống như là hai rãnh sắt của đường ray xe lửa, chỉ gặp nhau ở vô cực. Thế rồi một ngày, họ sửng sốt nhận ra rằng việc cố gắng chia tay nhau mới đau đớn và mỏi mệt làm sao. Họ kiệt sức và cảm thấy gần như không thể nào phá hủy được mối quan hệ mạnh mẽ và vững chắc mà phải mất rất nhiều năm mới xây đắp được như thế.

Hai nhận thức sai lầm phổ biến

Một điều phổ biến là người ta thường đánh giá quá cao những gì nổi bên trên mặt nước mà lại xem nhẹ nền tảng bên dưới kiến tạo nên cuộc sống của họ. Những gì họ nhận thức được chỉ là sự hòa hợp trên bề mặt của hai hòn đảo: sự tương đồng về sở thích, quan niệm, trực giác và cuộc sống bên ngoài. Trong khi đó, họ lại xem nhẹ sự hòa hợp trong tâm hồn - thứ đã gắn kết và tạo nên nền tảng vững chắc cho mối quan hệ đôi bên.

Bí quyết đơn giản hóa của cuốn sách này chính là:

Hãy trông cậy vào tình yêu. Nó sẽ truyền sức mạnh cho bạn. Hãy thư giãn. Cuộc sống của bạn không nông cạn như bạn cảm nhận đâu. Một điều gì đấy nằm sâu bên dưới, to lớn hơn cả chính bạn. Vậy, bí quyết để đơn giản hóa tình yêu thật ra chỉ là một quá trình phát triển lòng tin và sự điềm tĩnh.

Tình yêu mà bạn đã trải qua, dù dữ dội hay êm đềm, dù sóng to gió lớn hay chỉ là những gợn sóng lăn tăn vỗ bờ, thì cả hai bạn đều không sáng tạo ra tình yêu ấy (thậm chí ngay cả khi cả hai có cảm giác như mình là người đầu tiên trên thế giới có được những cảm giác như thế). Tình yêu ấy là sức mạnh vĩ đại của cuộc sống, tuy

đã tồn tại từ buổi sơ khai nhưng luôn mới mẻ và bí mật. Bạn có được sức mạnh ấy để biết ơn cuộc đời vì mình đã được sinh ra, đã được yêu thương và được ở bên nhau.

Vì sao ngày nay việc ấy lại khó khăn như vậy?

Dù không hoài cổ nhưng đôi lúc ta nghĩ rằng các đôi uyên ương ngày trước đã trải qua việc này dễ dàng hơn rất nhiều. Dường như "con thuyền tình" đã có sẵn cho họ và họ chỉ cần bước lên con thuyền có tên "Hôn nhân" đang sẵn sàng chờ họ. Họ kiểu cách bước lên thuyền trong tràng pháo tay vang dội và tự hào dong buồm cùng với những chiếc thuyền cùng loại.

Tuy nhiên, ngày nay, hầu hết các đôi uyên ương đều bước lên con thuyền tình với hành trang nặng trĩu. Họ luôn tự hỏi bản thân: "Thật ra mình có muốn kết hôn không?" và "Vì sao?". Các tạp chí mang đến cho họ những số liệu thống kê gây nản nòng về tình trạng đổ vỡ trong hôn nhân. Nếu bạn bè của họ ly hôn, họ chấp nhận điều đó như một sự thật không thể né tránh. Trái tim họ chẳng còn hình tượng nào khác để có thể tìm thấy sức mạnh và sự tự tin.

Nhưng hãy nhớ rằng hình tượng trái tim lênh đênh trên biển đời chính là điều bạn tìm kiếm và nó đã ở sẵn đó cho bạn bất cứ lúc nào bạn tự hỏi: "Tình yêu ở đâu?". Nó trấn an bạn rằng hòn đảo tình yêu trôi lênh đênh ấy thật ra mạnh mẽ hơn nhiều so với vẻ ngoài của nó. Nó vẫn sẽ ở đó ngay cả khi một trong hai người rơi xuống biển, mất phương hướng và bối rối đi tìm hòn đảo khác. Thậm chí cả những đôi uyên ương đã ở bên nhau nhiều năm trời cũng thừa nhận đã có khi họ gần như chia tay, nhưng rồi họ tìm lại được nhau. Khi một người bị rơi xuống biển, không phải lúc nào cũng là do lỗi của chính họ. Cuộc đời đầy giông bão có thể thật sự đe dọa cuộc sống chung của hai người. Nhưng giông bão không thể lật úp một hòn đảo và khi ngã xuống rồi thì bạn vẫn có rất nhiều cơ hội để trèo lên lại.

Không gian cho riêng mình

Hình tượng trái tim lênh đênh chứa đựng thêm một thông điệp có tính khích lệ khác: hòn đảo nhỏ mà bạn đang ngồi trên đó thuộc về bạn. Trên trái tim lớn đó, mỗi người có một chỗ của riêng mình mà không ai có thể lấy đi được. Bạn có thể ổn định cuộc sống trên hòn đảo bằng cách trồng cây cối và xây dựng nhà cửa, mang đến cho mình cảm giác thoải mái. Đó là cách bạn thể hiện rằng bạn đang làm đầy mối quan hệ này bằng sự sống và đang định hình nó

một cách đầy yêu thương. Vùng lãnh thổ ấy là của chính bạn; nó tương ứng với cách bạn yêu thương và cách bạn thể hiện chính mình. Nhiều người đã tự hỏi: "Tôi đang ở đâu?" khi họ cảm thấy không thoải mái trong mối quan hệ chung. Bức tranh của chúng tôi có thể mang đến cho bạn sự tự tin để nên không gian riêng c trên hòn đảo. Thậm chí sẽ nhận ra bạn có nhiều chỗ cho mình hơn là bạn đã từng có trên tả băng nhỏ trước kia.

Hãy ghi nhớ hình tượng của trái tim lênh đênh. Thông điệp ngầm của "Bí quyết đơn giản hóa tình yêu" là tình yêu có thể truyền cho bạn sức mạnh. Hãy ghi nhớ điều đó khi bạn bắt đầu cuộc hành trình tìm hiểu về "Năm nơi cư ngụ của tình yêu".

Chúng ta sẽ bắt đầu với một giấc mơ ...

GIỚI THIỆU

Chào mừng bạn đến với vùng đất tình yêu

Bạn mơ thấy một bàn tay của ai đó đặt lên vai mình. Nó thật dịu dàng và tình cảm nhưng cũng chứa một sức mạnh vĩ đại có thể dễ dàng nâng bạn lên. Bạn đang trôi bồng bềnh trong một khung cảnh đẹp tuyệt vời vào lúc bình minh. Bạn nhìn xuống và biết rằng vùng đất bao la mở rộng đến chân trời này là của mình. Nó rộng lớn một cách đáng kinh ngạc và được bao bọc trong màn sương màu xanh mỏng manh. Bạn khó lòng xác định phương hướng cho mình nhưng từ đáy lòng, bạn lại yêu nó vô cùng. Bạn hết sức ngạc nhiên về nó, nhưng chỉ trong một khoảnh khắc thôi, bởi vì bạn nhận ra vùng đất bao la tuyệt diệu dưới chân bạn là gì. Nó được gọi là tình yêu.

Tình yêu, lục địa tối tăm

Đó là tên gọi mà tác gia Ingeborg Bachmann(2) dùng để gọi vùng đất ấy - vùng đất chẳng ai biết rõ nhưng đều khát khao có được. Được bao bọc trong một màn sương mịn, nó luôn chờ đợi để được con người khám phá. Với cuốn sách này, chúng tôi muốn giúp bạn khám phá lục địa lộng lẫy đó và hiểu rõ hơn về những bí mật của nó. Nếu bạn còn độc thân, bạn sẽ phát hiện ra rằng mảnh đất tình yêu của mình chẳng hề bé nhỏ như bạn từng nghĩ. Nếu bạn đang có một mối quan hệ yêu đương, bạn sẽ nhận ra rằng mình có thể tái khám phá và chinh phục những phần lãnh thổ rộng lớn của nó mà không cần phải tìm người bạn đời mới.

Vợ chồng tôi đã bắt đầu hò hẹn từ năm 1977 và kết hôn vào năm 1980. Suốt những năm tháng sống trong vương quốc của tình yêu, chúng tôi, cũng như vô số các cặp uyên ương khác, đã nhận ra rằng cuộc sống lứa đôi không phải là một trạng thái cố định và có thể tiên liệu được. Chúng tôi không phải định cư mãi ở vùng đất của tình yêu mà sẽ luôn thay đổi. Bất cứ ai tiến vào cuộc sống lứa đôi cũng đều bắt đầu một cuộc hành trình tuyệt vời mà trong

đó, họ sẽ đối diện với bản thân và người bạn đời của mình theo những cách thức hoàn toàn mới lạ. Tình yêu là một chuyến phiêu lưu chung của hai con người, được miêu tả bằng những hình tượng tráng lệ trong các truyện thần thoại. Cuộc hành trình lớn của mỗi đôi uyên ương đều rất độc đáo và khác biệt, cũng giống như con người ta chẳng ai giống ai cả. Tuy nhiên, có năm trạm dừng chân hoặc nơi cư ngụ điển hình mà mọi đôi uyên ương đều đến thăm trong suốt cuộc hành trình của họ. Chúng tôi gọi những nơi này là năm nơi cư ngụ của tình yêu.

Cuốn sách này được viết cho ai?

Một mặt, cuốn sách này hướng đến những người độc thân đang muốn chuẩn bị hành trang cho mối quan hệ yêu đương của mình. Nếu bạn là người độc thân, cuốn sách này sẽ giúp bạn làm quen với vương quốc của tình yêu trước khi bạn bắt đầu bước chân vào nó. Việc làm này cũng tương tự như việc bạn đọc sách hướng dẫn trước khi thực hiện cuộc hành trình đến nơi mà bạn luôn mong muốn vậy. Khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ lên kế hoạch và tiên liệu cho hành trình phía trước.

Mặt khác, "Bí quyết đơn giản hóa tình yêu" là cuốn sách dành cho các đôi uyên ương ở mọi lứa tuổi. Với cuốn sách này, chúng tôi mong muốn bạn sẽ nhận ra tiềm năng to lớn trong mối quan hệ của mình. Hoặc nếu bạn muốn biết nhiều hơn về vị trí của mình trong mối quan hệ hiện tại, hiểu về người ấy hơn và làm sâu sắc hơn tình yêu của mình thì cuốn sách này cũng dành cho bạn.

Chúng ta hãy cùng nắm tay nhau bước vào thế giới bên trong của một mối quan hệ. Hãy xác định phương hướng cho bản thân mình: Bạn đang ở nơi cư ngụ nào của tình yêu? Nơi cư ngụ nào bạn đã đi qua và nơi nào vẫn còn ở phía trước? Nhiều đôi uyên ương sẽ không đến trú chân trong cả năm nơi cư ngụ, nhưng họ vẫn sẽ có được một mối quan hệ sâu sắc. Ngay tại thời điểm đó, sẽ rất quan trọng nếu hai bạn cùng nhau suy ngẫm tại sao mình không thể hoặc không muốn đến thăm một trạm dừng quan trọng nào đấy trên vùng đất tình yêu.

Năm nơi cư ngụ của tình yêu

Thật lòng mà nói, chúng tôi không muốn đưa ra cả năm giai đoạn ấy ngay từ đầu cuốn sách. Tuy nhiên, để tránh tình trạng bạn tò mò tìm đọc trước, chúng tôi xin nêu khái quát về năm nơi cư ngụ của tình yêu như sau:

Ngọn tháp

Túp lều tình yêu

Trang trại Khu rừng tối

Tòa lâu đài

Cuộc hành trình của chúng ta bắt đầu với ngọn tháp - hình ảnh đại diện cho bản thân bạn về sức mạnh, lòng tự trọng và sự phát triển cá nhân. Ngọn tháp này thậm chí còn có cả một căn phòng bí mật!

Túp lều tình yêu là nơi huyền diệu mà hầu như mọi đôi lứa yêu nhau đều khao khát có được. Trong nơi nương náu giản đơn nhưng đầy ngẫu hứng ấy, những người đang yêu tìm thấy nhau, dâng hiến cho tình yêu và quên đi thế giới xung quanh mình.

Tiếp theo, đôi uyên ương sẽ chuyển đến trang trại. Đây là nơi mà cả hai phải điều chỉnh bản thân cho phù hợp với nhau, nơi mà những lo toan về công việc và gia đình chiếm phần lớn năng lượng của họ và họ buộc phải cố gắng níu giữ tình yêu, vượt qua những áp lực trong cuộc sống.

Xung quanh những nơi cư ngụ trên là một khu rừng tối, nơi mà đôi khi, mỗi người sẽ bị lạc lối. Khu rừng ấy đại diện cho những thời điểm khó khăn trong cuộc sống lứa đôi.

Và ở cuối con đường, một tòa lâu đài hiện ra vẫy gọi các đôi uyên ương. Túp lều không phải là trạm dừng cuối cùng của tình yêu. Những căng thẳng ở trang trại không kéo dài mãi mãi. Khu rừng tối cũng không phải là sự kết thúc. Hai bạn có thể khám phá ra tòa lâu đài của mình sau khi vượt qua những nơi cư ngụ khác và đến được chiều không gian mới của tình yêu, sự trưởng thành và sự chính trực. Tòa lâu đài vươn lên giữa thiên nhiên hùng vĩ với tầm nhìn bao quát là biểu tượng cho sự toàn mỹ của tình yêu. Nó mở rộng ra cộng đồng, làm lợi cho cả xã hội, vươn ra vũ trụ bao la và thậm chí có thể vượt qua cả giới hạn thời gian của cuộc đời bạn.

Vùng đất tươi đẹp không có đường quốc lộ

Không có con đường được lát đá nào trên vùng đất tình yêu. Bạn và người bạn đời của mình sẽ cùng tạo nên những lối đi của riêng mình.

Cũng như vậy, chẳng có công thức chung nào giúp bạn đạt được hạnh phúc trong cuộc sống lứa đôi cả: lời thề nguyện lúc thành hôn cũng chẳng đảm bảo rằng mối quan hệ của bạn sẽ hạnh phúc mãi mãi trên vùng đất tình yêu. Việc lựa chọn không kết hôn cũng không thể đảm bảo cho mối quan hệ của đôi bên hạnh phúc vững bền. Tương tự, việc lên kế hoạch có hay không có con cũng không phải là bí quyết giữ cho mối quan hệ trường tồn. Mọi người đều có thể đến được tòa lâu đài, cả khi có con cái hoặc không có con, kết hôn hay đã ly hôn, nghèo hay giàu, khỏe mạnh hay ốm yếu. Chỉ có hai điều ngăn trở không cho ta tiến vào tòa lâu đài hạnh phúc, đó là sự lãnh đạm và sự thiếu hiểu biết.

Trở nên sốt sắng và khôn khéo trong tình yêu

Có thể nói, kẻ thù lớn nhất của mọi mối quan hệ chính là sự lãnh đạm. Thành công trong cuộc sống lứa đôi tùy thuộc vào khả năng dâng hiến của bạn. Hãy đầu tư thời gian, tình yêu và tâm sức của bạn vào mối quan hệ yêu đương của mình. Hãy nhớ rằng chính bạn mới là người kiến tạo tình yêu chứ không phải lệ thuộc vào nó. Hãy tập trung và nuôi dưỡng mối quan hệ đôi lứa của mình mà không cần quan tâm đến sự cống hiến của người bạn đời. Hẳn bạn chẳng muốn trở thành một viên quản lý hà khắc bóp nghẹt các cộng sự của mình phải không?

Một nguyên nhân khác dẫn đến sự thất bại trong tình yêu, chính là sự thiếu hiểu biết - không thấu hiểu những vấn đề của trái tim. Thông qua hoạt động của các hoóc- môn và bản năng giới tính, bạn có một khao khát tự nhiên là được ở bên người bạn đời của mình. Tuy nhiên, đối với những khía cạnh khác giàu tình cảm hơn, bạn sẽ cần đến trí tưởng tượng, sự thấu hiểu và sự dẫn dắt của tâm linh. Những ai nghĩ rằng mình không thể thành công trong quan hệ yêu đương trong khi lại không nỗ lực khám phá bản thân sẽ có cái nhìn rất ảm đạm về nó. Tình yêu của họ sẽ dần bị đông cứng hoặc bay hơi hết.

Mặc dù vậy, tin tốt lành là điều đó sẽ không xảy đến với bạn nếu bạn tiếp tục đọc cuốn sách này và khám phá vùng đất tình yêu.

Điều chúng tôi tin tưởng

Nhiều đôi uyên ương chia tay nhau khi một người bảo rằng: "Mối quan hệ của chúng ta đang cản trở anh/em". Tuy nhiên, chúng tôi tin rằng nguyên nhân thật sự là do bản thân người đó không thể khám phá ra những khả năng sâu sắc nhất trong tâm hồn mình. Họ cần thấy hình ảnh của bản thân được phản ánh thông qua

người bạn đời. Chúng tôi tin rằng tình yêu chính là cơ hội chung tuyệt vời nhất cho sự trưởng thành của cả người đàn ông lẫn người phụ nữ. Chúng tôi tin rằng điều này có khả năng xảy ra với tất cả mọi người, bất kể bạn đang có người yêu hay vẫn cô đơn. Chúng tôi tin vào cảm giác mãnh liệt đang chờ đợi bạn trong vương quốc tình yêu. Tuy nhiên, chúng tôi cũng tin tưởng rằng nhiều đôi uyên ương không nhận ra tất cả những điều đang chờ đợi họ ở đó. Như chúng tôi đã nói, cuốn sách này giống như một cẩm nang hữu ích cho tất cả mọi người. Nó không thể thay thế cho bản thân cuộc hành trình nhưng có thể giúp bạn không sai đường và không bị lạc lối.

Giờ thì chúng ta hãy bắt đầu cuộc hành trình!

Chương 1
NƠI CƯ NGỤ ĐẦU TIÊN CỦA TÌNH YÊU: NGỌN THÁP

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Ngọn tháp

Khi đang trôi bồng bềnh, bạn mải mê ngắm nhìn khung cảnh tuyệt đẹp trước mắt, bỏ qua mọi suy nghĩ rối rắm của mình. Bạn nhẹ nhàng sờ tay xuống phía dưới và thấy biết ơn khi cảm nhận được mặt đất rắn dưới chân mình. Một màn sương mỏng bao quanh bạn. Bạn thấy một tia sáng hiện ra ngay phía trên đầu mình. Một tòa tháp hùng vĩ xuất hiện trước mắt bạn. Nó nhô lên khỏi mặt đất như một cây cột lớn, hoàn toàn đơn độc. Điều kỳ lạ là bạn cảm thấy nó rất quen thuộc, tựa như bạn đã đến đó rất nhiều lần rồi vậy.

Bạn nhận thấy có một thứ gì đó đang tỏa sáng từ khung cửa sổ trên cao – thứ ánh sáng rất êm ả và thân thiện. Khi đi vòng quanh ngọn tháp, bạn nhìn thấy một cánh cửa mở. Bạn tiến vào trong và thấy có một cầu thang rộng uốn lượn chào đón bạn. Mỗi bậc cầu thang, mỗi hòn đá ở đó đều rất quen thuộc. Những mùi hương mà bạn vẫn còn ghi nhớ từ thời thơ ấu phảng phất quanh bạn. Vô số ký ức ùa về trong bạn khi bạn chầm chậm bước lên các bậc cầu thang. Đầu tiên là những ký ức thời niên thiếu, dần dần sau đó là những hình ảnh lúc bạn đã trưởng thành. Xa hơn một chút, ở chân cầu thang có một lò sưởi và trong đó, củi đang bốc tí tách. Một chiếc ghế dựa như mời mọc bạn ngồi xuống trước lò sưởi. Bạn nhìn vào ngọn lửa và suy ngẫm về căn phòng huyền bí với ánh sáng ấm áp mà bạn cứ nghĩ được rọi từ bên ngoài. Hẳn nó phải nằm đâu đó ở phía trên và hẳn phải có một lối vào. Bạn cần phải

đến đó. Thế là bạn quyết định đứng lên và tiếp tục tìm kiếm nó.

Hành trình tìm đến với tình yêu được khởi đầu từ một ngọn tháp đơn độc. Trước khi đến với nhau thì cả hai đều khao khát yêu thương và được yêu thương. Không có tình yêu, chúng ta đều cảm thấy cô đơn. Dù bạn là nam hay nữ, ngọn tháp ấy chính là nơi bạn nhìn ra thế giới. Nó đại diện cho bản thân và quá trình trưởng thành của bạn, kéo dài suốt một đời người. Ngọn tháp của bạn chính là nền tảng cho sự tồn tại của bạn và nó sẽ giữ nguyên quan điểm cá nhân của bạn suốt cuộc đời. Khi bạn dùng từ "Tôi", nghĩa là bạn đang phát ngôn từ ngọn tháp của riêng mình.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 1: TÌM HIỂU BẢN THÂN

Trong các câu chuyện cổ tích, khi một ngọn tháp xuất hiện, nó thường đại diện cho bản ngã hay tính cách của một cá nhân. Tôi đã lựa chọn biểu tượng ấy một cách có chủ đích: cái tôi của bạn không phải là một hang động thô sơ, không phải là một mái nhà tranh bé nhỏ, cũng không phải là một cung điện lộng lẫy, mà gần như là một cấu trúc thẳng đứng và rõ ràng. Theo đó, ngọn tháp không được xây dựng ở nơi đông đúc, ồn ào, mà phải ở một nơi hoang vu. Ngọn tháp của bạn tách biệt với mọi thứ xung quanh. Điều này có nghĩa là bạn, với cương vị là một người trưởng thành, phải có khả năng tự đứng vững và tự chăm lo cho bản thân mình. Ngọn tháp này không nên đứng quá gần các ngọn tháp của cha mẹ và cũng không nên nghiêng về phía họ. Điều này thường không đơn giản. Nó đòi hỏi ta phải có can đảm, sức mạnh và sự hiến dâng. Một ngọn tháp có thể bị nghiêng ngã và thậm chí là sụp đổ khi nó được xây dựng một cách cẩu thả hoặc quá cao. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là dù ngọn tháp có đẹp đẽ và an toàn thế nào chăng nữa thì nó cũng không phải là một ngôi nhà thật sự của bạn.

Hình ảnh ẩn dụ của ngọn tháp ngụ ý rằng những người sống bên trong đang nhìn ra ngoài cửa sổ và khao khát được sống ở nơi khác. Tuy nhiên, một vài người lại lựa chọn ở lại một mình trong ngọn tháp đó suốt đời, bởi họ thích ở một mình và chẳng thể tiến xa vào vùng đất tình yêu.

Trên phương diện tâm lý học, ngọn tháp vững chãi của bạn chính tượng cho một tính cách được p tốt. Nó đại diện cho phần cốt l con người bạn và là nguồn cội c cảm xúc. Nếu đã đến trung tâ của nơi này, bạn sẽ cảm nhận được sự tĩnh lặng trong con người mình: bạn tin tưởng vào bản thân và biết rõ mình là ai. Hãy vui vẻ với ngọn tháp của mình! Thật thú vị khi dành cả đời để khám phá

ngọn tháp của chính mình và phát hiện ra những thứ được chứa đựng trong nó. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn muốn thiết lập một cuộc sống lứa đôi lâu dài. Và người bạn đời của bạn cũng có ngọn tháp của chính họ cùng những trải nghiệm tương tự.

Can đảm để trở thành một cá nhân

Để hiểu mối quan hệ của hai ngọn tháp, chúng ta cần phân biệt giữa một tính cách theo khuynh hướng tập thể và một tính cách theo khuynh hướng cá nhân. Nếu bạn là người sống theo khuynh hướng tập thể, bạn sẽ chịu tác động rất mạnh bởi tiềm thức và xã hội nên sẽ tách biệt với bản thân mình. Bạn bị những người xung quanh tác động và luôn hành động theo quan điểm của họ. Bạn chọn xem một bộ phim nào đó vì mọi người đều xem nó, bạn mặc một quần áo nhất định nào đấy vì mọi người đều mặc như thế, bạn sắm một chiếc xe hơi tuyệt đẹp vì cho rằng ở vị trí của mình thì "phải" có một chiếc như thế...

Tuy nhiên, nếu bạn học được cách liên hệ bản thân với những người xung quanh thật sự, bạn sẽ trở thành người có tính cách theo khuynh hướng cá nhân. Khi ấy, bạn sẽ sử dụng tất cả nguồn lực của bản thân để trở thành chính mình và tạo nên hình dạng đúng mực cho ngọn tháp của mình. Công trình của bạn sẽ thật hoàn hảo, từ lối đi, không gian mở, các hành lang, cửa sổ cho đến phòng khách.

Nếu tính cách tập thể chiếm vị thế chủ đạo, bạn sẽ xa cách với chính bản thân mình: bạn có một ngọn tháp phù hợp với quan điểm phổ biến của xã hội nhưng nó lại không tốt hoặc rỗng tuếch ở bên trong. Tuy nhiên, nếu tính cách của bạn theo khuynh hướng cá nhân, cảm nhận về cái tôi của bạn được tăng cường sức mạnh và được nâng lên một chiều không gian cao hơn. Đừng để bản thân bị chệch hướng bởi những lời chỉ trích rằng sống theo chủ nghĩa cá nhân là xa lánh mọi người. Chỉ khi bạn dám bước lên các bậc cầu thang uốn lượn của chính mình và tạo dựng con đường phát triển riêng thì bạn mới có được sức mạnh nội tâm để yêu thương người khác từ đáy lòng mình! Chỉ có hai cá nhân mới dám đối diện với chính bản thân họ trong tình yêu, để mở lòng ra cho nhau và cùng nhau tìm ra con đường của họ.

Thật đáng ngạc nhiên khi vào thế kỉ XX, nhiều người vẫn nghĩ rằng trong một cuộc hôn nhân hạnh phúc, chỉ có người đàn ông được giữ tính cách cố định của mình, tức là một ngọn tháp đã hoàn thành. Còn người phụ nữ thì không cần phải phát triển ngọn

tháp tính cách của riêng mình, hoặc nếu có thì họ cũng sớm từ bỏ nó sau khi cưới để điều chỉnh bản thân cho phù hợp với tính cách của chồng và tập trung hoàn toàn vào việc hỗ trợ chồng. May mắn là trong xã hội ngày nay, chúng ta đã từ bỏ cách suy nghĩ ấy và cũng chẳng ai muốn quay ngược trở về quá khứ nữa. Cả nam giới và phụ nữ đều có quyền cảm nhận được giá trị và sự độc đáo của bản thân mình. Giờ đây, không ai cố gắng đạt được hạnh phúc bằng cách hy sinh bản thân và sống dưới cái bóng của người khác nữa.

Nói cho dễ hiểu, điều này có nghĩa là điều kiện tiên quyết nhất cho một mối quan hệ bền vững là hai ngọn tháp phải vững chãi và độc lập. Nếu bạn là người quá yếu đuối và luôn cần người khác hỗ trợ, hoặc nếu bạn cho rằng người bạn đời của mình sẽ bù đắp cho những điểm yếu của bạn, thì hẳn hai bạn không phải là cặp đôi của nhau. Trong trường hợp đó, bạn nên có can đảm để phát triển cá nhân một cách trọn vẹn và tìm lấy một người bạn đời cũng là một cá nhân độc lập.

Những bức tường bao bọc: Bản ngã của bạn

Một ngọn tháp tốt cần phải có những bức tường chắc chắn. Nhận thức về bản thân của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ nếu ngọn tháp của bạn có nền móng vững chãi và được xây dựng cẩn thận. Khi đó, nó có thể đứng vững một mình. Những người bị lệ thuộc quá nhiều vào cha mẹ, người bạn đời hoặc bạn bè thường nhận ra rằng bức tường của họ sẽ bị rung rinh khi những người xung quanh không còn chống đỡ họ nữa.

Những bức tường của bạn càng được bao bọc bao nhiêu thì bạn càng tập trung vào cái tôi của mình bấy nhiêu. Chúng bao gồm những ý tưởng, hệ thống giá trị, mong muốn và nhu cầu của bản thân bạn. Nói một cách ngắn gọn, đó chính là bản ngã của bạn. Bản ngã hoàn toàn không xấu. Nó hoạt động như một nhân viên bảo vệ vậy. Nó bảo vệ và giữ cho bạn luôn được vững vàng. Với sự giúp đỡ của nó, bạn có thể vạch ra những ranh giới của mình cũng như xác định được đặc điểm của bản thân. Vì bản ngã cho bạn biết điều bạn thích và không thích nên nó cũng có liên quan đến việc lựa chọn người bạn đời của bạn. Bạn có tiêu chuẩn nào về người bạn đời lý tưởng của mình không (chẳng hạn như kiểu tóc, màu mắt...)? Đó chính là những tiêu chuẩn và mong muốn của bản ngã của bạn. Nó muốn định hướng, ra quyết định và kiểm soát. Giống với một đứa trẻ xấc xược, nó luôn muốn làm mọi việc theo cách của mình. Càng dễ dãi với bản ngã của mình, bạn sẽ càng khó kiểm soát nó. Nó sẽ cứng đầu hơn và đòi hỏi nhiều hơn, tựa như

một đứa trẻ muốn gì được nấy vậy.

Nếu thường xuyên để bản ngã dẫn dắt mình, bạn sẽ trở nên cứng nhắc, bướng bỉnh, chỉ biết cái "tôi" của mình và ngày càng khó ư tháp của bạn mất hết sức sống, sự linh đ năng tiếp thu và sự thấu cảm. Nhữn tường đã tạo nên một lớp phòng thủ quanh bạn mà chẳng ai có thể vượt qua. bản ngã nắm quyền chủ đạo, nó sẽ cô l bạn với thế giới bên ngoài. Nếu điều n xảy ra, bạn không thể nào có được một mối quan hệ lứa đôi tốt đẹp được.

Căn phòng châu báu: Linh hồn của bạn

Viễn cảnh tương lai sẽ trở nên ảm đạm nếu nội tâm của bạn trống rỗng. Bí mật thật sự của ngọn tháp được ẩn giấu sâu bên trong. Sau những bức tường vững chãi có một cầu thang uốn lượn dẫn lên căn phòng tuyệt vời: đó là căn phòng châu báu huyền bí. Điều cốt lõi của cuộc đời bạn đang nương náu và được bảo vệ kỹ lưỡng tại đó. Đó chính là tính cách và bản chất thật sự của bạn - là linh hồn của bạn.

Vốn là yếu tố cốt lõi của ngọn tháp nên linh hồn bạn phải đóng một vai trò quan trọng trong cuộc đời bạn. Khi được nguồn sức mạnh dịu dàng nhưng cũng rất mãnh liệt linh hồn dẫn dắt, bạn sẽ thấu hiểu bản thân và sống một cuộc đời tự tin. Linh hồn cao quý rong bạn không hề kiêu hãnh hay chuyên quyền như là bản ngã. Ngược lại, nó khao khát được dâng hiến mình cho người khác và từ bỏ cái tôi của nó. Nó có khả năng kết nối với tất cả mọi thứ bằng tình yêu đầy sáng tạo. Nó có một sức mạnh luôn biến đổi. Trong kinh thánh, thánh Paul đã miêu tả điều này qua bài hát ca tụng tình yêu:

"Tình yêu luôn kiên nhẫn, nhân từ. Nó không ganh ghét, không khoa trương, không kiêu căng, không thô lỗ. Nó không phải là cuộc tìm kiếm bản thân. Nó không dễ bị chọc giận, không ghi nhớ lỗi lầm… Nó luôn bảo vệ, tin tưởng, hy vọng và kiên trì". Bài hát này không hề mô tả về một điều phi thực tế mà nó chỉ ra sức mạnh nguyên sơ của linh hồn. Tình yêu là một trong những thành phần của nó; và linh hồn được tạo ra để yêu thương. Thật khủng khiếp nếu linh hồn bạn bị giam hãm trong ngọn tháp đang bị bản ngã thống trị. Bạn có thể trông cậy vào linh hồn mình bởi khả năng thiên bẩm của nó chính là dấng thân cho tình yêu.

Cửa sổ: Nơi bạn nhìn ra thế giới bên ngoài

Khi bạn cảm nhận được tình yêu thật sự dành cho một ai đó, bạn

sẽ yêu người ấy với sức mạnh của cả tính cách b ngoài lẫn sức mạnh của linh hồn bên trong. Tình yêu luôn là sự pha trộn giữa bản ngã với linh hồn, giữa sức mạnh của cái "tôi" với sự tận tâm dàn cho người khác. Nhưng trong một m quan hệ lứa đôi sâu sắc, lâu dài và đá tin cậy thì linh hồn chính là yếu tố đóng vai trò chủ đạo, chứ không phải bản ngã. Vì vậy, nếu muốn phát triển khả năng yêu thương, bạn cần phải khám phá ra căn phòng huyền bí trong ngọn tháp để tìm ra linh hồn thật sự của mình.

Khi bạn tìm thấy lối đi dẫn đến căn phòng châu báu, phản ứng thông thường của bạn là đứng đấy và kinh ngạc trong giây lát. Tuy nhiên, sau đó, bạn sẽ mở cửa sổ ra để ánh sáng của ý thức soi rọi vào tháp, để linh hồn bạn có thể nhìn ra bên ngoài và tỏa sáng. Một khi đủ can đảm làm việc này, bạn sẽ nhận ra điều kỳ thú là mọi người xung quanh sẽ bị cuốn hút về phía bạn. Nguyên nhân là vì khi ấy, linh hồn đầy yêu thương đã khiến bạn trở nên hấp dẫn trong mắt người khác. Trong tiếng Pháp, từ "nam châm" là "l'aimant" (tức là "vật yêu thương") bởi vì nó thu hút mọi thứ về phía mình. Linh hồn bạn cũng hoạt động giống như lực hút nam châm, kéo những người khác về phía bạn. Nhà thần học người Pháp Franz von Sales đã mô tả điều đó như sau: "Với tình yêu của mình, linh hồn tạo ra một "trường năng lượng của sự mê ly" mà không ai có thể thoát ra được".

Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng: "Điều này nghe rất hay nhưng tôi không làm được"; hoặc: "Tôi quá già, quá đơn điệu, bận bịu và không đủ lòng tin để làm được điều đó". Đó chính là những lời thì thầm tiêu cực của bản ngã. Đừng để chúng khiến bạn nản lòng. Linh hồn bạn hoàn toàn có thể được đánh thức vào bất cứ lúc nào. Chẳng bao giờ là quá muộn. Nhà tâm lý học vĩ đại người Thụy Sĩ C. G. Jung đã nhiều lần nhấn mạnh rằng hầu hết mọi người đều không đánh giá đúng những tiềm năng sáng tạo ở tuổi trưởng thành bởi họ chỉ nghĩ một cách phiến diện đến thời thơ ấu khi nghe thấy từ "phát triển". Ngay cả người lớn cũng có thể tiếp tục trưởng thành, học hỏi và thay đổi nếu họ tin tưởng vào sự chỉ dẫn của linh hồn và tìm cách giảm thiểu sự thống trị của bản ngã.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 2: HÃY GẦN GŨI HƠN VỚI BẢN THÂN

Bên trong ngọn tháp cuộc đời bạn có một cầu thang với những bậc thang rộng và phẳng. Hãy tưởng tượng có khoảng một trăm bậc thang như thế, mỗi bậc thang tượng trưng cho một năm của cuộc đời bạn. Bạn đã đi được một đoạn khá dài trên chiếc cầu thang ấy. Sau mỗi bảy năm, những thay đổi to lớn sẽ diễn ra trong tính cách của con người. Ba giai đoạn đầu, từ bậc thứ nhất đến bậc thứ hai

mươi mốt, được đánh dấu bởi những sự kiện chịu sự tác động của các nhân tố xã hội. Bạn bắt đầu vào lớp một khi gần bảy tuổi. Đến năm mười ba tuổi, bạn chính thức trở thành một thiếu niên. Và phải đợi đến năm hai mươi mốt tuổi, bạn mới được thừa nhận là trưởng thành hoàn toàn.

Nhà phân tâm học Clarissa Estes đã nghiên cứu và liệt kê ra mười hai giai đoạn tiếp theo. Không có giai đoạn nào quan trọng hơn giai đoạn nào, mỗi giai đoạn đều có tầm quan trọng riêng và hoàn toàn có thể đạt được sự trọn vẹn.

Tìm hiểu cầu thang uốn lượn của quá trình phát triển cá nhân

Những hỗn loạn trong mối quan hệ yêu đương thường nảy sinh do một người không nhận ra mình đang ở giai đoạn phát triển nào. Một vài giai đoạn khiến bạn cảm thấy căng thẳng nhưng một số giai đoạn khác lại tạo cho bạn cảm giác nhẹ nhõm. Hãy xem những giai đoạn ấy là các bước đi đầy ý nghĩa trên con đường khám phá linh hồn bạn. Cầu thang uốn lượn trong ngọn tháp sẽ dẫn bạn đến căn phòng của linh hồn. Những cơn khủng hoảng - là sự trưởng thành bộc phát trong quá trình phát triển cá nhân của bạn - có thể là một phần của quá trình khám phá này.

Con đường đi lên cầu thang của ngọn tháp luôn hướng đến mục tiêu dẫn dắt bạn đến với phần cốt lõi trong bản chất của bạn. Mỗi khi bước lên một nấc thang, bạn đã cho phép ánh sáng của phần tinh túy trong tính cách mình được tỏa sáng rõ ràng hơn. Chính nhân cách của bạn sẽ quyết định tốc độ bạn trải qua các giai đoạn này. Có thể một người ở độ tuổi bốn mươi đã tiến khá xa (ở giai đoạn 77 – 84 tuổi), trong khi một người đã bảy mươi tuổi thì lại mắc kẹt ở giai đoạn 35 – 42 tuổi. Tuy nhiên, hãy xem chu kỳ bảy năm này chỉ như một thang đo gần đúng thôi.

Một đời người: 15 giai đoạn (mỗi giai đoạn là 7 năm)

• 0 – 7: Giai đoạn phát triển thể chất. Đây là giai đoạn cơ thể tập trung học hỏi về khả năng vận động: chạy nhảy, nói cười, tương tác xã hội. Thông qua các trò chơi, bạn bắt đầu kiểm tra những khái niệm đầu tiên của mình về quan hệ cộng tác.

• 7 – 14: Giai đoạn tạo sự khác biệt. Bạn phát triển khả năng tư duy lô-gíc. Sức mạnh của trí tưởng tượng và hiểu biết về bản thân phát triển. Bên cạnh đó, bạn cũng hình thành các hệ thống giá trị cá nhân.

• 14 – 21: Giai đoạn hoàn thiện về việc phát triển thể chất. Bản năng giới tính của bạn được đánh thức và phát triển. Với bạn, vẻ bề ngoài và hình tượng bạn suy nghĩ về bản thân đóng vai trò quan trọng, như vai trò của bạn bè vậy. Bạn đã trưởng thành về mặt thể chất nhưng về mặt tâm lý, bạn vẫn đang vật lộn với sự bất an và ngượng ngùng.

• 21 – 28: Giai đoạn thoát ly. Bạn cố gắng để được tự chủ hơn trong cuộc sống và cuối cùng thì tách rời hẳn cha mẹ. Bạn khám phá ra những chân trời mới của tri thức, nghề nghiệp và cuộc sống lứa đôi. Lòng tự tin của bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

• 28 – 35: Giai đoạn trở thành phụ huynh. Đây là giai đoạn bạn hăng say làm việc và gặt hái thành công. Đây cũng là thời điểm bạn có thể kiểm tra các khái niệm và giá trị của chính mình. Bạn chăm sóc con cái, thu xếp công việc và thực hiện các trách nhiệm xã hội. Việc chăm sóc cha mẹ hoặc những người cao tuổi khác trong gia đình cũng có thể sẽ bắt đầu ở giai đoạn này.

• 36 – 42: Giai đoạn khủng hoảng. Giai đoạn đầu của quá trình trưởng thành về mặt tâm linh đến mang theo nhiều điều khó khăn, thay đổi. Bên cạnh đó, nó cũng chứa đựng nhiều cuộc đấu tranh trong nội tâm và bên ngoài, bao gồm cả sự tranh đấu nảy sinh trong cuộc sống lứa đôi. Sự sâu sắc, tính xác thực và sự thật là phần thưởng của các cuộc tranh đấu này.

• 42 – 49: Giai đoạn trưởng thành về tâm linh. Bạn suy ngẫm về những việc đã qua trong quá khứ nhưng vẫn biết những giới hạn của mình. Bạn đạt được sự thấu suốt và giải phóng nguồn sức mạnh nội tại được dự trữ trong con người mình, thường là sau một thời kỳ khó khăn về vấn đề sức khỏe, nghề nghiệp hoặc cuộc sống riêng tư.

• 49 – 56: Giai đoạn đen tối. Linh hồn bạn phải đương đầu với thời kỳ u ám. Sự thấu suốt của bạn về bản thân ngày càng phát triển, trong khi bạn và người bạn đời của mình lại có những lúc rất xa cách nhau. Cuối giai đoạn u ám này sẽ là một sự khởi đầu toàn diện của thế giới tâm linh. Điều này không chỉ diễn ra trong cuộc sống của mỗi cá nhân mà đối với cả các đôi uyên ương, những người đã sát cánh cùng nhau vượt qua thời điểm khó khăn.

• 56 – 63: Giai đoạn quyết định. Bạn biết được điều gì đáng ưu tiên trong cuộc đời mình và bỏ qua những thứ không cần thiết. Sự thông suốt này quyết định đường hướng những nỗ lực trong tương lai của bạn. Người bạn đời của bạn sẽ ngạc nhiên khi khám

phá ra những khía cạnh mới trong con người bạn: nguồn năng lượng được hội tụ và sự thấu hiểu đối với những vấn đề thật sự quan trọng.

• 63 – 70: Giai đoạn quan sát. Nút thắt dần được tháo gỡ. Khi chú tâm nhìn xuống từ ngọn tháp, bạn đánh giá lại mọi thứ mà bạn đã học hỏi và hợp nhất mọi mâu thuẫn mà bạn đã trải qua. Bạn và người bạn đời của mình sẽ phát hiện ra những thái độ mới biết sự chấp nhận lẫn nhau.

• 70 – 77: Giai đoạn hồi xuân. Điều này nghe có vẻ khác thường. Dù giai đoạn này, sức khỏe thể chất của bạn suy yếu đi nhưng sức mạnh nội tâm lại đạt được sự dẻo dai và linh hoạt khi bạn nhã nhặn từ bỏ "những mục tiêu của tuổi trẻ". Theo một nghĩa rộng hơn, bạn buông bỏ và trở nên tự do hơn.

• 77 – 84: Giai đoạn mơ hồ. Với sự khiêm nhường của mình, bạn biết cách tìm ra sự tuyệt diệu trong những điều nhỏ bé. Tầm nhìn của bạn được mở rộng hơn. Sau khi được trui rèn qua năm tháng và qua nhiều thử thách, nó có khả năng bao quát cả tương lai lẫn quá khứ.

• 84 – 91: Giai đoạn thấu suốt. Bạn hiểu ra việc đời và học cách diễn giải nó. Những người khác bị sự thông thái của bạn cuốn hút và những lời khuyên của bạn trở nên quý giá vô cùng.

• 91 – 98: Giai đoạn tinh tế. Bạn "tỏa sáng từ nội tâm" và hài hòa với chính mình. Bạn nói ít đi và dần trở nên đơn thuần "tồn tại".

• 98 – về sau: Giai đoạn nghỉ ngơi. Hòa hợp với cả thế giới, bạn tồn tại vĩnh hằng.

Hãy lập một bảng ghi chú c dành cho riêng mình, ghi lại nhữ khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời mình cho đến thời điểm hiện tại. Hãy viết các sự kiện theo trật chúng xuất hiện trong đầu bạn.

Hãy thực hiện điều này khi bạn cảm thấy thoải mái, không chịu bất kỳ áp lực nào. Sự kiện nào xuất hiện trong đầu bạn đầu tiên chính là sự kiện có ảnh hưởng đến bạn nhiều nhất. Đó có thể là một căn bệnh, một cái chết, một trải nghiệm hạnh phúc hay thậm chí là nột giấc mơ không thể nào quên.

Hãy tìm kiếm món quà

Hãy nhìn lại những điều bạn đã viết và thử xem liệu có lô-gíc nào

trong trật tự sắp xếp của chúng không. Bạn có lặp lại chúng theo một khuôn mẫu nhất định nào đấy không? Hãy ghi chú lại những điều hữu ích mà bạn đã đạt được bên dưới mỗi sự kiện đó. Bạn có thể tìm ra một điều gì đó có giá trị, ngay cả trong những trải nghiệm khó khăn và bi kịch. Hãy hỏi xem liệu linh hồn của bạn có muốn nói gì về những sự kiện ấy hay không. Nó sẽ giúp bạn khám phá ra những món quà được giấu bên dưới các thời điểm khó khăn. Món quà này quan trọng hơn tất cả và nó sẽ làm giàu thêm cho cuộc sống lứa đôi của bạn; bởi vì trong những thời khắc có ảnh hưởng nhất đến cuộc đời mình, bạn đã học được cách tin tưởng vào sức mạnh nội tại của bản thân.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 3: SỬA ĐỔI BẢN THÂN

Lần đầu tiên nghe nói đến ngọn tháp tính cách, nhiều người đã tỏ thái độ xem thường nó: "Thế tôi phải làm một ngọn tháp? Hoàn toàn đơn độc, ở một nơi hẻo lánh, quá tẻ nhạt và lạnh lùng?". Tuy nhiên, chúng tôi đã bảo với họ rằng ngọn tháp của họ có thể được tu sửa, cũng như ngọn tháp của những người khác. Bạn có thể tập trung vào tính cách của mình, dọn dẹp ngọn tháp giống như đối với tòa kim tự tháp cuộc đời mà chúng tôi đã đề cập đến trong cuốn "Bí quyết đơn giản hóa cuộc sống". Hãy làm cho nó trở nên đẹp đẽ hơn, ấm cúng hơn, rộng rãi hơn và thân thiện hơn! Nếu bạn vừa mới kết thúc một mối quan hệ thì đây chính là một tin tốt lành cho bạn đấy. Bạn không cần phải mang theo những tổn thương do mối quan hệ cũ gây ra để tiến vào mối quan hệ tiếp theo. Chỉ với một vài biện pháp tương đối đơn giản, bạn đã trở nên hạnh phúc hơn và nhờ vậy, cũng hấp dẫn hơn trong mắt người khác.

Hãy kết bạn với bản thân

Nhiệm vụ đầu tiên của bạn ở vùng đất tình yêu là phải tìm hiểu ngọn tháp của chính mình để có thể phân biệt được bản ngã với bản chất thật sự của mình. Tuy nhiên, bạn đừng hiểu lầm rằng bản ngã của bạn thì xấu còn bản chất thật sự thì tốt đẹp vô cùng. Chỉ khi cùng hợp nhất một cách hài hòa thì cả hai mới có thể tỏa ra ánh sáng ấm áp đến tận góc tối tăm nhất tòa tháp của bạn. Vấn đề không phải là cố gắng chia tách bản ngã và bản chất mà chính là liên kết chúng lại với nhau. Điều này có thể giúp bạn chữa lành các vết thương trong nội tâm và đạt được sự trọn vẹn.

Triết gia Hy Lạp Aristotle gọi điều này là "tình bạn với bản thân". Đừng hỏi "Tôi là ai?" bởi đó là câu hỏi đặc thù của cái bản ngã cô

đơn trong con người bạn. Trong khi đó, linh hồn khỏe mạnh của bạn lại muốn biết rằng: "Chúng ta là ai?". Linh hồn luôn để ý đến những sự kết nối lớn lao và phức tạp. Nó biết rằng trong con người bạn tồn tại nhiều khía cạnh khác nhau và đôi lúc những khía cạnh đó có thể bất đồng ý kiến với nhau.

Cái "tôi" này là ai? Một gã vừa thức dậy vẫn đang còn mê ngủ hay một người vui vẻ thường đi dạo vào những buổi sáng đẹp trời? Một người biết lắng nghe luôn được những người xung quanh tìm đến khi họ cần một bờ vai hay một kẻ khốn đốn luôn cảm thấy cô đơn khi màn đêm buông xuống? Có phải cái "tôi" ấy đang cảm nhận những gì diễn trong trái tim bạn, đôi khi cảm thấy đau đớn nhưng đôi khi lại cảm thấy rất ấm áp? Bạn cảm thấy tự tin vực bản thân? Đó thậm chí còn có những ý nghĩ ương bướng khác nhau trong đầu bạn và những cảm giác mẫu thuẫn đang xen trong dạ. Tất cả tập hợp lại để hình thành nên cái "chúng ta" chính là cách để bạn kết bạn với bản thân mình. Bạn có vô vàn cơ hội để thực hành việc này.

Hãy là chính mình. Điểm khởi đầu tốt nhất chính là cơ thể bạn. Bạn đã trải qua trạng thái vui vẻ lẫn đau buồn, khỏe mạnh lẫn bệnh tật. Đôi khi bạn cảm thấy rất thoải mái với chính mình nhưng có lúc lại cảm thấy khó chịu vô cùng. Bài học đầu tiên là những điều trái ngược này hoàn toàn bình thường bởi chúng giúp bạn cảm thấy mình có sức sống! Bạn không thể cảm nhận được giá trị của sự khỏe mạnh nếu chưa từng bị ốm. Bạn chỉ cảm thấy vui vẻ khi quan tâm đến cơ thể mình. Đừng xem bản thân mình chỉ là một cỗ máy cần phải được sửa chữa hoặc "làm cho cân bằng" bằng thuốc men. Cơ thể bạn chính là một địa chấn kế rất nhạy cảm, liên tục cung cấp cho bạn thông tin chi tiết về tình trạng hiện tại của bạn. Ngay bây giờ, hãy rèn luyện bản thân biết cảm nhận một cách chính xác những cảm giác của cơ thể ngay trong ngọn tháp của bạn; rồi sau này, khi bạn ở trong một mối quan hệ, những chiếc ăng-ten trong nội tâm ấy sẽ bắt được tín hiệu từ cơ thể của người bạn đời, chứ không phải của chính bạn, và có thể sau này là với cơ thể của con cái của hai bạn.

Phát triển bản thân (Self-realization). Bản ngã của bạn chỉ có tính hủy diệt khi nó muốn chiếm lĩnh cả ngọn tháp cho riêng mình. Một minh họa rõ ràng của điều này chính là thuật ngữ thường bị lạm dụng: "self- realization": khi chỉ có bản ngã được quyền lên tiếng, nó sẽ chỉ tìm kiếm mình (thậm chí cả trong tình yêu mà nó để ý đến, nó chỉ tìm ra chính bản thân nó mà thôi, thậm chí cả trong từ "self-real-I-zation" ("I" trong tiếng Anh chính là "CÁI TÔI"/ "BẢN NGÃ")

Khi bạn đối xử tốt với bản thân và hợp nhất bản ngã với bản chất thật sự của mình, bạn sẽ tìm thấy được một điều gì đó sâu xa hơn trong khái niệm này: self-re-ALL- ization ("All" trong tiếng Anh nghĩa là "Tất cả", ý nói bản chất thật sự của mỗi chúng ta bao gồm nhiều nhân tố, chứ không chỉ có mỗi bản ngã). Hãy đọc lớn từ này với hai cách nhấn âm khác nhau. Bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng "self-real-I-zation" thật khó nghe trong khi từ "self- re-ALL-ization" lại nghe hết sức thân thiện và ngọt ngào.

Yêu thương bản thân và yêu thương người khác. Yêu thương mọi người là điều rất đáng làm không chỉ vì đạo đức mà còn vì lợi ích của chính bạn: bạn sẽ không thể đạt được sự giàu có tron nội tâm nếu chỉ trô thân mình. Làm sao được điều này nếu bản thân bạn chẳng có gì để cho đi? Bạn không nên quá tập trung vào việc nhận biết bản thân, mà nên tập trung vào việc giành được sức mạnh để có thể hỗ trợ người khác khi cần thiết. Kinh Thánh có nói rằng: "Hãy yêu thương người như chính mình", chứ không phải là: "Hãy yêu thương người thay vì yêu chính mình". Sẽ chẳng có ích gì khi dâng hiến bản thân cho người, trừ phi ta biết yêu thương chính mình. Tình yêu dành cho chính mình sẽ mang đến cho bạn sức mạnh để bạn có thể cho đi. Chúng ta phải bỏ ý nghĩ: "yêu thương bản thân" tức là "đặt cái tôi của mình lên trên hết".

Hãy ghi danh vào các lớp học hài hước

Bạn có cho rằng đối với hầu hết mọi người, tiền bạc và ngoại hình đều không phải là thứ mà họ ra sức tìm kiếm ở người bạn đời? Sau khi tiến hành nghiên cứu trên 60.000 người với đề tài "Bạn đời và Bản năng giới tính", giáo sư Kurt Starke đã đưa ra kết luận như sau: người bạn đời trong mộng của hầu hết mọi người phải là một người thông minh, đáng tin cậy, biết thông cảm và... có óc hài hước. Theo giáo sư Starke, tìm được người bạn đời vui tính là "điều tốt đẹp nhất có thể đến với một người!".

Giữ cho cơ thể khỏe mạnh, tinh thần vui vẻ. Sự hài hước đại diện cho sức mạnh của "một mối quan hệ đầy sự thân thiết, độc lập, thống nhất, khoái lạc và sự đam mê. Những người không có óc hài hước sẽ là những người tình rất tệ". Các bác sĩ cũng đã đưa ra một kết luận rằng tiếng cười có thể chữa trị được chứng cảm cúm thông thường, tăng cường khả năng miễn dịch và gia tăng khả năng sáng tạo. Vì vậy, từ góc độ sinh học, việc tìm được người bạn đời hài hước là một việc làm hết sức khôn ngoan: sống với một người hài hước đương nhiên là khỏe mạnh hơn sống với một kẻ luôn u buồn.

Tiếng cười chân thành là biểu hiện của niềm tin và sự thân mật. Bạn càng tin tưởng người kia bao nhiêu, bạn càng có khuynh hướng cười đùa với họ bấy nhiêu. Sự vui vẻ thường sánh đôi với những cuộc tán tỉnh thành công và tiếng cười chính là công cụ để hai bạn nói với nhau rằng: "Anh/em rất thích thời gian mình ở bên nhau". Những cảm xúc tích cực m tiếng cười mang đến cho bạn, kết hợp với lời tán tỉnh của người bạn đời sẽ khiến bạn cảm thấy người ấy thật hấp dẫn.

Tránh sự hài hước tiêu cực. Một kinh nghiệm thực tế và hữu ích: Tiếng cười lành mạnh nhất là khi bạn tự cười chính mình. Những lời nhận xét hóm hỉnh chỉ nên dành để nói về chính bạn mà thôi. Các trò chọc ghẹo người bạn đời có thể làm cho những người khác cười nhưng lại gây tổn thương đối với người trong cuộc. Ranh giới giữa sự hài hước và sự mỉa mai rất mong manh và rất dễ dẫn đến sai lầm đáng tiếc.

Hãy cùng người bạn đời tiến hành những cuộc kiểm tra hài hước. Vì sau mỗi trò đùa là một sự thật nên chúng có thể mang đến cho bạn sự thấu suốt mà bình thường, bạn không thể nhận ra ở người bạn đời của mình. Hãy để ý đến nội dung của những câu chuyện đùa mà người bạn đời của bạn thường nói về giới tính. Chúng nói gì về đàn ông và phụ nữ? Những lời nói đùa đó sẽ giúp bạn hiểu được quan điểm thực của một người về tình dục, tình yêu và quan hệ lứa đôi hơn những gì mà người ấy "nghiêm túc" thể hiện. Nếu người bạn đời của bạn có thể thưởng thức những trò đùa tự chế giễu bản thân thì tương lai mối quan hệ của hai bạn là rất sáng sủa. Ngược lại, nếu người bạn đời của bạn luôn nhạo báng cuộc sống riêng của bạn thì tốt hơn hết là bạn nên giữ khoảng cách với người đó. Hãy dè chừng những người luôn thích lấy người khác ra làm trò đùa!

Hiểu rõ cuộc sống thường nhật của mình

Ngày trước, một cuộc hôn nhân kiểu mẫu thường diễn ra như sau: người chồng không hề động tay đến việc nhà, từ việc giặt giũ, ủi quần áo cho đến đun nước, trong khi người vợ thì chẳng biết tí gì về tiền nong và công việc làm ăn. Hai người ấy buộc phải kết hợp lại với nhau, giống như hai ngọn tháp bị nghiêng phải dựa vào nhau để tồn tại vậy.

Hãy học hỏi những công việc không thuộc sở trường của phái mình. Kiểu mẫu hôn nhân trên chẳng còn hữu hiệu trong thời đại ngày nay. Thậm chí, ngay cả tại thời điểm trước đây, khuôn mẫu "người mù và người què hỗ trợ lẫn nhau" cũng hiếm khi hữu hiệu.

Một mối quan hệ tốt phải được tạo dựng từ hai ngọn tháp có khả năng đứng vững một cách độc lập. Vì thế, việc rèn luyện bản thân để có thể làm tốt được mọi việc trong đời sống thường nhật là rất quan trọng: nấu một bữa ăn, thực hiện việc chuyển khoản qua ngân hàng, lái xe, làm quen trong môi trường mới, mua quà cho người thân, xử lý các công việc hàn tiện, sơn phết, lập danh sách những việc cần làm hàng ngày và tuân thủ theo danh sách ấy: lau chùi cửa sổ, treo một bức tranh lên tường, sử dụng máy giặt, ủi quần áo, xếp quần áo đã giặt...

Sống một mình là một dịp tốt để thực tập. Hãy cảnh giác đối với những người chưa bao giờ sống một mình. Một người đàn ông chuyển thẳng từ nhà cha mẹ ra cuộc sống riêng của vợ chồng thường không thích ứng tốt với cuộc sống lứa đôi. Tương tự, khuôn ẫu một người phụ nữ luôn cần được bảo vệ và khao khát được chở che cũng không phải là nền tảng tốt cho một mối quan hệ lâu dài.

Một người dựa dẫm quá nhiều vào người bạn đời sẽ luôn ở vị thế lệ thuộc và kém cỏi. Và dần dần, có thể người ấy sẽ cảm thấy phẫn nộ vì sự thiếu cân bằng đó.

Hãy làm cho bản thân trở nên hấp dẫn hơn

Làm thế nào để bạn có thể hài lòng và hạnh phúc với vẻ bề ngoài của mình? Phương pháp sau đây an toàn hơn và nhanh chóng hơn một cuộc giải phẫu thẩm mỹ, thủ thuật trang điểm hoặc các chương trình tập thể dục. Nó sẽ cải thiện thái độ của bạn về bề ngoài ngọn tháp của mình.

Khám phá nét đẹp của bạn. Nền tảng cơ bản của phương pháp này được khơi gợi từ những báo cáo viết về trải nghiệm cận kề cái chết: những người đã chết lâm sàng bỗng sống trở lại. Nhiều người kể rằng họ đã trải qua cảm giác ở ngoài thể xác của mình: họ bước ra khỏi thể xác của mình và nhìn thấy nó đang nằm phía dưới mình. Và họ đều bảo rằng lúc đó, họ nhìn thấy thể xác mình rất đẹp.

Tại sao những người đang dần chết đi này lại nhìn thấy chính mình một cách đầy lạc quan như thế? Câu nói nổi tiếng: "Cuộc sống trôi đi ngay trước mắt bạn" được đánh giá theo cách khách quan và tự phê bình. Một người có thể dễ dàng tưởng tượng rằng "lời phán xét cuối cùng" xuất hiện từ việc tự đánh giá những khoảnh khắc quan trọng nhất của đời người.

Tại sao vào lúc cuối đời, người ta thường tỏ ra ghiêm khắc trong

việc tự phán xét bản thân nhưng lại thấy thể xác mình thật đẹp? Câu trả lời rất đơn giản: Khi dần đi vào cõi chết, bạn sẽ bỏ ngoài tai mọi lời phán xét từ bên ngoài đã đè nặng trên vai mình suốt cả cuộc đời. Khi hoàn toàn thành thật với chính mình, bạn không thể không nhận ra rằng thể xác của mình thật sự rất xinh đẹp. Nó chính là bạn. Nó đã và vẫn là nơi cư trú của linh hồn bạn. Lúc đã chết, bản ngã của bạn không còn lên tiếng nữa thì một sự thật rất rõ ràng rằng linh hồn bạn hoàn toàn yêu thương thể xác bạn.

Phân biệt giữa vẻ đẹp và tình yêu. Trái lại với lúc sắp qua đời, trong cuộc sống thường ngày, chúng ta có khuynh hướng lắng nghe bản ngã của mình. Vì thích phán xét nên bản ngã của bạn thường gây ra sai lầm lớn: nó nhầm lẫn giữa vẻ đẹp và quyền được yêu thương. Do chịu ảnh hưởng từ những quan niệm của bố mẹ bạn hoặc quảng cáo trên tạp chí thời trang nên bạn tin rằng chỉ khi thật sự xinh đẹp thì mình mới được yêu thương. Nói cách khác: nếu chẳng được ai yêu thương, nghĩa là do tôi không xinh đẹp. Sự đánh đồng tai hại này đã khiến nhiều người trẻ tuổi chấp nhận ăn kiêng quá độ hoặc tập luyện thể dục thể thao quá mức, dẫn đến bị trầm cảm kinh niên. Họ so sánh vẻ bề ngoài với người khác để rồi cảm thấy đơn độc vì vẻ bề ngoài không được như ý. Họ để những yếu tố bên ngoài tác động đến cảm nhận về giá trị của bản thân và tự thấy mình thấp kém.

Đó là cái vòng lẩn quẩn do trò lựa bịp của bản ngã tạo ra: trước khi cảm thấy được yêu thương, bạn phải tự hấy mình đẹp; nhưng để cảm thấy mình đẹp, bạn phải được yêu thương trước. Thế là bạn cứ tiếp tục cái vòng lẩn quẩn này cho đến chết để rồi cuối cùng, trong lúc âm chung, bạn lại nhận ra ồn mình được cư ngụ trong một thể xác xinh đẹp. Tuy nhiên, điều may mắn là vẫn có cách để bạn nhận biết được sự thật tích cực ấy ngay từ bây giờ.

Tất cả những nhược điểm mà bạn nhận thấy trên cơ thể mình (chẳng hạn như cân nặng, mụn, tóc thưa, tàn nhang...) không bắt nguồn từ cơ thể bạn mà chính là trong tâm tưởng bạn. Bạn có thể nhận thấy điều này ngay cả ở những người mẫu xinh đẹp nổi tiếng thế giới. Họ vẫn nghĩ rằng chân họ quá to, cổ quá dài hoặc màu mắt quá nhạt. Tất cả những vấn đề mà bạn gặp phải về vẻ bề ngoài của mình đều có căn nguyên từ tâm tưởng của bạn; và bạn chỉ có thể giải quyết chúng ở chính nơi đó mà thôi.

Hãy thay đổi hệ thống giá trị của mình. Bạn không thể đơn thuần từ bỏ hệ thống giá trị của bản thân hoặc giữ cho nhà phê bình trong nội tâm mình im lặng. Nhưng trong bước đầu tiên, bạn có

thể làm mất tính ổn định của hệ thống đánh giá ấy. Hãy xem xét cuộc thử nghiệm ý nghĩ sau đây, trong đó bạn nghĩ về:

• Những tình huống mà bạn được đề cao, bất chấp vẻ bề ngoài của bạn chẳng hề hấp dẫn

• Những người không có vẻ ngoài xinh đẹp nhưng bạn lại rất quý mến và trân trọng họ

• Những người rất xinh đẹp nhưng lại hành xử một cách ngu ngốc và bần tiện

• Những người nổi tiếng mà bạn hâm mộ nhưng họ cũng chẳng xinh đẹp là mấy

• Các tác phẩm nghệ thuật mà thoạt nhìn, nó chẳng thuộc bất kỳ quan niệm về cái đẹp nào nhưng lại hình thành một chuẩn mực mới cho sự duyên dáng và thanh tao

• Tranh ảnh và các đồ vật mà đối với bạn thật nhàm chán nhưng lại trở thành những tác phẩm nghệ thuật tuyệt diệu đối với người khác

• Một thứ gì đấy mà thuở bé bạn cảm thấy rất xinh đẹp nhưng giờ thì lại thấy nó lại trở nên lòe loẹt kinh khủng

Bạn có thể suy nghĩ thêm điều khác để thay đổi tiêu c đánh giá của mình. Cuối cùn nhà phê bình trong nội tâm của bạn sẽ thấy tức tối đến mức phải từ bỏ công việc của n

Vậy là bạn đã hoàn tất bước đầu tiên!

Thử nghiệm với vẻ ngoài của mình. Ngay cả khi bạn đã đánh lừa được nhà phê bình nội tâm của mình thì sau một thời gian, những ý nghĩ tiêu cực cũ kỹ ấy sẽ lại xuất hiện (ví dụ như "Tôi quá bẽn lẽn, quá vụng về, quá mập, quá xanh xao..."). Nhiều người đã thử sử dụng thuốc hoặc rượu để có được tự tin. Tuy nhiên, sự tự tin đó chỉ mang tính chất giả dối, nhất thời và người ngoài rất dễ nhận biết. Tốt hơn là bạn nên tin tưởng vào các hóa chất giữ cân bằng tự nhiên trong cơ thể mình. Chẳng hạn, khi bạn rơi vào tình huống khó khăn, cơ thể bạn sẽ tiết ra một loại hooc-môn có tên là dopamine(3). Các hoạt động thể chất vừa phải sẽ làm tăng sự sản sinh adrenalin(4). Cả hai chất này, với liều lượng vừa đủ, sẽ giúp cải thiện và cân bằng trạng thái tinh thần của bạn. Khoa học đã chứng minh rằng nếu bạn tập trung suy nghĩ về những điều mới

lạ và mường tượng về những tình huống lạc quan, lượng dopamine trong bạn sẽ tăng lên. Bạn có thể thử cách làm này với những hoạt động sau:

Trò chơi phim ảnh: Hãy đến rạp xem một bộ phim nào đó có hình ảnh nam hoặc nữ anh hùng để lấy làm hình tượng tốt đẹp của riêng bạn. Bạn chỉ nên thực hiện điều này một mình để có thể đạt được những trải nghiệm sâu sắc nhất cho mình. Hãy từ bỏ bản thân, từ bỏ nhà phê bình nội tâm để có thể hóa thân thành George Clooney, Catherine Zeta-Jones, Cameron Diaz hoặc bất kỳ ai. Và bạn hãy rời rạp trong tâm thế giống như George, Catherine và Cameron vậy. Trong vòng nửa tiếng đồng hồ, hãy tưởng tượng mình cũng có những phẩm chất tuyệt diệu như ngôi sao đó. Tốt hơn hết, bạn hãy thử thể hiện những phẩm chất này với những người hoàn toàn xa lạ, chẳng hạn như với người phục vụ trong quán cà phê, với người bán hàng hoặc trong những cuộc trò chuyện ở trạm xe buýt. Hãy quan sát cách bạn đi đứng, ngẩng cao đầu, cách mọi người phản ứng hay thậm chí là ngoái lại nhìn bạn. Đối với nhiều người, trải nghiệm này có thể trở thành một cuộc cách mạng.

Đương nhiên, hiệu ứng của cách làm này không kéo dài lâu. Tuy vậy, chỉ cần một trải nghiệm nhỏ cũng đủ để giúp bạn thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn: "Tôi không hấp dẫn bởi vì tôi không được yêu và tôi không được yêu bởi vì tôi không hấp dẫn"; và thay đổi bản thân mình theo chiều hướng tích cực. Sau trò chơi nhỏ ở quán cà phê và trạm xe buýt, hãy thử áp dụng nó vào cuộc đời thật của bạn: qua điện thoại với đồng nghiệp hoặc các cuộc chuyện trò với bạn bè. Bạn sẽ cải thiện được bản thân và học cách tin tưởng vào những phẩm chất mới được tạo dựng của mình khi thực hành chúng với những người làm bạn cảm thấy bất an.

Một khi bạn loại bỏ được cơ chế lập luận: "Tôi chẳng hấp dẫn chút nào", bạn sẽ không còn rụt rè. Dù không phải tất cả mọi người đều cảm thấy bạn thật tuyệt vời, nhưng bạn sẽ nhận được những phản hồi tích cực và luôn được yêu thương. Thực tế, vẻ bề ngoài của bạn luôn

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 4: CHUẨN BỊ ĐỂ ĐÓN NHẬN TÌNH YÊU

Cách tốt nhất để nói lời tạm biệt cuộc sống độc thân một cách hạnh phúc đó là thiết lập những mối quan hệ tốt đẹp. Hãy tưởng tượng rằng bạn có thể kéo dài những sợi dây vàng của tình bạn từ

ngọn tháp này sang ngọn tháp khác. Chỉ với sợi dây đó, bạn sẽ tự buộc chặt mình với người bạn đời mà mình yêu thương vào một ngày nào đó.

Hãy tìm năm người bạn

Một khi đã dành thời gian để tìm hiểu ngọn tháp của mình, bạn sẽ nhận ra rằng thật khổ sở khi phải sống một cuộc đời cô đơn. Không chỉ tinh thần bạn phải chịu đựng mà cả sức khỏe của bạn cũng gặp nguy hiểm. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng sự cô đơn có khả năng làm tăng nguy cơ đau tim, ung thư và các căn bệnh liên quan đến sự suy yếu hệ miễn dịch. Trường Đại học Ohio cũng đã chứng minh tính đúng đắn của điều ngược lại: những người có mối quan hệ tốt và ổn định với bạn bè thường khỏe mạnh hơn. Tin tốt lành nhất là bạn không cần phải có đến hàng trăm người bạn mới cảm thấy khỏe mạnh!

Tựa như trong "The Famous Five" (Năm người nổi tiếng) - bộ sách cổ điển dành cho em của tác giả Enid Blyton, tất cả những gì bạn cần là năm người bạn tâm giao. Bà con họ hàng không được tính ở đây! Năm người bạn tâm giao này là những người mà bạn có thể hoàn toàn trông cậy khi cần giúp đỡ. Và ngược lại, họ cũng luôn có thể tìm đến bạn để có được những lời khuyên cùng sự giúp đỡ cần thiết. Với năm người bạn đồng hành này, bạn sẽ rèn giũa được những kỹ năng quan trọng cần thiết cho cuộc sống lứa đôi: lòng tin cậy, sự tôn trọng, tính hài hước, sự hữu ích, sự ấm áp và sự tự phê bình.

Hãy thoát khỏi cái bẫy cô đơn. Những người ghét sự cô đơn và muốn kết giao bè bạn thường rơi vào tình trạng buồn chán. Thái độ buồn bã của họ đã vô tình xua đuổi những người bạn tiềm năng xung quanh và tạo ra một cái vòng lẩn quẩn. Vì thế, lời khuyên của chúng tôi có thể nghe rất nghịch lý: nếu bạn muốn có thêm nhiều bạn để không còn cảm thấy cô đơn nữa thì bước đầu tiên mà bạn cần thực hiện là hãy học cách yêu thích sự cô đơn.

Hãy làm bạn với chính mình. Bạn thường thích làm gì một mình? Hãy nghĩ đến những hoạt động mà bạn yêu thích ngày còn bé nhưng đến bây giờ vẫn chưa thực hiện: ráp những chiếc tàu mô hình, câu cá, hát lên thật lớn, sửa chữa lặt vặt trong nhà xe, đến các khu mua sắm, nhảy múa một mình với nền nhạc thật to hay bất cứ việc gì khác. Khi bạn biến danh sách này thành hành động, nghĩa là bạn đã biết tự mang đến niềm vui và cải thiện tâm trạng của mình. Vì đã trải qua những khoảnh khắc tốt đẹp một mình nên bạn sẽ học được cách trân trọng những khoảng thời gian được

ở một mình. Bằng cách đó, bạn sẽ trở nên đáng yêu và thú vị hơn trong mắt người khác.

Lời khuyên thứ hai của chúng tôi là bạn hãy hành động như thể tất cả mọi người trên thế giới này đều là bạn của mình. Hãy mở rộng lòng mình ra với người khác và luôn sẵn sàng kết giao thêm nhiều bạn mới. Để làm được điều đó, bạn phải rời bỏ căn phòng nhỏ trong ngọn tháp của mình. Trước tiên, bạn hãy thực hành điều này trên xe buýt, trong khu mua sắm hoặc ở rạp chiếu phim. Hãy tưởng tượng rằng mọi người đều thích mình. Hãy mỉm cười với tất cả mọi người, từ trẻ em, thanh thiếu niên, người già, nhân viên bán hàng, tài xế xe buýt, bảo vệ... Hãy đến công viên và những nơi công cộng khác với cảm giác thân thiện và hãy tận hưởng những phản hồi tích cực nhỏ mà bạn nhận được. Không phải tất cả mọi người đều đáp lại nụ cười của bạn nhưng điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn luôn gửi đi những tín hiệu tích cực từ ngọn tháp của mình. Một ngày nào đó, người bạn đời tương lai của bạn sẽ nhận được tín hiệu ấy và đáp lại bạn.

Hãy giữ sức mạnh trong tâm tưởng. Những người sống cô độc quá lâu thường hay cường điệu lỗi lầm của bản thân và có lòng tự trọng thấp. Việc này cũng tệ hại như việc bạn không có khả năng tự phê bình vậy. Theo thời gian, bạn sẽ hiểu rõ tất cả các gian phòng trong ngọn tháp của mình. Có thể dần dần, bạn có được con mắt phán xét nhạy bén, sắc sảo đối với những điểm yếu của mình và tìm ra hướng phát triển bản thân một cách tốt nhất. Có thể bạn đã rột rửa hết những chiếc mạng nhện trong quá khứ và kết bạn được với bản thân mình. Vậy thì bây giờ, bạn nên tự tưởng thưởng cho cho những nỗ lực của bản thân một cách xứng đáng.

Mách nhỏ: Hãy tưởng tượng bạn đang đứng trước chiếc gương trong phòng tắm và có sẵn tập giấy ghi chú có dán keo. Hãy viết tất cả những ưu điểm của bạn lên tờ giấy ghi chú và dán chúng quanh chiếc gương: "Tôi là một người biết lắng nghe"; "Tôi thích cười đùa"; "Tôi có khả năng nhận ra nhu cầu của người khác rất nhanh; "Tôi có thể giải thích tốt những điều phức tạp"... Mỗi khi nhìn vào gương và thấy những mảnh ghi chú tưởng tượng ấy, hãy mỉm cười và ghi nhớ rằng bạn không phải là một người xấu như những gì bạn đã từng nghĩ.

Hãy khám phá những người bạn mà bạn đã có. Hãy nhớ rằng có nhiều người bạn cũ từng rất hòa hợp với bạn. Hẳn một vài người tro vẫn còn nhớ bạn và sẽ rất vui k nhận được tin tức của bạn. Tình bạn thật sự luôn có khả năng hồi sinh, thậm chí là sau hàng

thập kỷ.

Mách nhỏ: Khi nối lại liên lạc, bạn đừng vội vã xin lỗi vì đã không liên lạc với người đó suốt thời gian dài bởi người đó cũng đã không liên lạc với bạn. Nếu bạn cảm thấy rằng người bạn ấy thật sự rất vui khi nhận được tin tức từ bạn thì hãy thẳng thắn nói với họ rằng: "Tụi mình hãy trở thành những người bạn thân thiết như ngày xưa đi nào. Điều đó rất có ý nghĩa với tớ đấy" hoặc "Tớ không muốn để mất quá nhiều thời gian rồi mới liên lạc trở lại nữa". Hãy nói với người bạn ấy những phẩm chất của người ấy mà bạn luôn khâm phục. Bằng cách đó, bạn đã thể hiện rằng bạn rất quan tâm đến những khía cạnh sâu sắc trong con người họ.

Hãy tắt cái nút giới tính đi. Nhiều người cô đơn đã hấp tấp tìm kiếm các mối quan hệ khả thi ở những người khác phái mà họ gặp. Nhưng thái độ quá nôn nóng đó của họ sẽ khiến nhiều người bỏ chạy.

Mách nhỏ: Hãy tạo dựng tình bạn với một vài người bạn cùng phái. Việc này sẽ giúp bạn bình thường hóa mối quan hệ với những người khác phái.

Hãy trở nên hữu ích. Những người cô đơn thường tự hỏi: "Ai cần đến tôi nào?" hoặc họ chỉ luôn suy nghĩ một cách phiến diện về việc người thể giúp họ được những gì. Cách dễ d để thoát khỏi sự cô đơn là hãy tìm đế với những người khác. Là người độc thân, bạn có nhiều thời gian rỗi rãi hơn nên có thể hỗ trợ được cho mọi người.

Việc giúp đỡ người khác sẽ mang đến cho bạn cảm giác vui vẻ là cảm thấy mình mạnh mẽ hơn.

Mách nhỏ: Hãy tham gia vào các hoạt động mang tính cộng đồng ở hội từ thiện địa phương bạn sinh sống. Hãy vứt bỏ những định kiến của mình về sự nhàm chán của các tổ chức này. Hiện nay có rất nhiều tổ chức được lập ra nhằm đeo đuổi những mục tiêu phi lợi nhuận, mang tính nghệ thuật và thẩm mỹ cao. Những câu nói đại loại như: "Việc tham gia vào đấy không hợp với tôi" chỉ là lời biện hộ của những người cô đơn, không dám tham gia vào các hoạt động vì sợ bị tổn thương.

Hãy giành thế chủ động. Khi cảm thấy muốn kết thân với một người nào đó, bạn hãy thử tiến từng bước nhỏ bằng cách hỏi những câu đại loại như: "Bạn có biết phòng tập thể dục mở cửa đến mấy giờ không?", "Bạn đang chờ xe à?", "Mình đi kiếm gì ăn

sau buổi họp nhé?". Đừng tỏ ra quá hấp tấp và cũng đừng thất vọng nếu người kia từ chối. Có thể đơn thuần đó không phải là thời điểm thích hợp đối với họ mà thôi. Nếu bạn thử lại vào một ngày khác thì có thể kết quả thu được sẽ chuyển biến theo hướng tốt đẹp hơn.

Mách nhỏ: Hãy nghĩ đến những mảnh giấy ghi chú dán trong phòng tắm của bạn. Hãy nghĩ rằng người kia cần có cơ hội để hiểu được tất cả những phẩm chất tốt đẹp trong con người bạn. Hai bạn cần có dịp nói chuyện để hiểu nhau hơn. Bạn có thể tạo ra cơ hội này. Ngay cả khi bạn cố gắng sắp xếp một cuộc gặp nhưng chẳng mang lại hiệu quả như mong muốn chăng nữa thì cũng đừng buồn. Dù sao thì bạn cũng đã chủ động thực hiện bước khởi đầu.

Hãy bước ba bước về phía chính mình

Nếu bạn đang cần một con đường mới trên hành trình tìm kiếm người bạn đời của mình thì hãy thử chiến thuật sau đây của nhà tâm lý học Gay Hendricks. Bản thân ông đã tìm được tình yêu đích thực đời mình sau khi trải qua đến tám mối quan hệ (thường rất phức tạp) để cuối cùng có được cuộc hôn nhân hạnh phúc kéo dài hơn hai mươi năm. Giáo sư Hendricks đã phát hiện ra rằng để có được một cuộc sống lứa đôi hành phúc thì trước tiên, bạn phải chuẩn bị để bản thân mình sẵn sàng đón nhận một mối quan hệ lâu dài và viên mãn. Có ba điều kiện tiên quyết để đạt được điều này:

Điều kiện tiên quyết 1: Thoát khỏi cảm giác tội lỗi. Hãy nói lời từ giã với cảm giác tội lỗi có ý thức lẫn không ý thức từ những mối quan hệ không thành công trước đây của bạn. Những cảm giác tội lỗi không được đánh giá đúng mức sẽ ngăn cản bạn mở rộng lòng mình cho một mối quan hệ mới. Hãy tìm ra những cảm giác tội lỗi trong bạn. Hãy nói to lên rằng: "Vâng, tôi thừa nhận tất cả những lỗi lầm trong quá khứ của mình và tất cả những hệ lụy của nó. Tôi không biết chính xác điều gì đã ngăn không cho tôi có được một mối quan hệ tốt đẹp, nhưng kể từ nay, tôi sẽ hoàn toàn gánh chịu phần trách nhiệm của mình".

Điều kiện tiên quyết 2: Thú nhận. Hãy chấm dứt việc giả vờ rằng bạn phát hiện ra cuộc sống độc thân rất "rất tuyệt" hoặc "hoàn toàn ổn thỏa". Khoảng 90% những người độc thân muốn có một cuộc sống lứa đôi lâu dài, tốt nhất là bền vững suốt đời. Nếu bạn nằm trong số 7% còn lại của những người độc thân hoàn toàn

hạnh phúc thì hãy chuyển cuốn sách này cho một người khác! Còn nếu không, hãy tự thừa nhận với chính mình: "Vâng, tôi thật lòng muốn có một mối quan hệ. Tôi thật sự muốn điều này". Và hãy đảm bảo rằng những người bạn độc thân quanh bạn cũng biết được điều này.

Điều kiện tiên quyết 3: Cam kết với bản thân. Bạn có thể giữ lời hứa không? Bạn có thể tuân thủ một hợp đồng mà mình đã ký kết? Những việc này thường rất khó khăn. Việc tạo dựng một mối quan hệ sâu sắc, viên mãn và chia sẻ cuộc sống thường nhật của mình với một người khác cũng rất khó khăn. Nếu bạn không thể chịu được áp lực và giữ bản thân trong vòng kỷ luật thì bạn sẽ phải trải qua một khoảng thời gian vất vả mới có thể tìm thấy được hạnh phúc lâu dài. Hãy nói thật to: "Đúng vậy, tôi muốn có một mối quan hệ đầy yêu thương, ngay cả khi tôi phải hy sinh vì nó. Nó xứng đáng để tôi làm như thế".

Hãy nhắm vào tình yêu

Khi đã trải qua tất cả những bước chuẩn bị trên, bạn có thể bắt đầu chương trình của giáo sư Gay Hendricks để tái thiết trái tim và tâm trí của mình, cũng như mở rộng lòng ra để đón nhận tình yêu. Với ba bước này, giáo sư Hendricks đã giúp hàng ngàn người độc thân. Những lời khuyên của ông tuy đơn giản nhưng lại hết sức căn bản và hiệu quả.

Bước tái thiết 1: Một lời hứa. Hãy toàn tâm toàn ý hứa rằng bạn sẽ mang đến cho cuộc đời mình một mối quan hệ mới tốt đẹp. Để làm việc này, bạn phải hỏi bản thân mình hai câu hỏi sau và trả lời "Có" thật dứt khoát đối với cả hai câu hỏi đó, như thể bạn đang làm việc đó trước đám đông vậy.

• Bạn có muốn có một nối quan hệ yêu thương đích thực?

• Bạn có mong muốn có một mối quan hệ hoàn toàn mới có khả năng mang lại cho bạn sự mãn nguyện hoàn toàn?

Chỉ khi thực hiện được hai lời hứa vô điều kiện ấy thì bạn mới có thể đạt được những điều mình mong muốn.

Nếu bạn không thể trả lời "Có" cho những câu hỏi này thì nghĩa là bạn đang ẩn chứa một vài mâu thuẫn về mối quan hệ ấy. Hãy thử nói câu sau đây vài lần: "Tại thời điểm này, tôi - ... (tên của bạn), muốn sống độc thân/ ly hôn/ có một mối quan hệ kém hạnh phúc hơn. Đây là điều mà tôi đang chọn lựa" để xem liệu câu nói này có trùng khớp những gì bạn thật sự mong muốn vào lúc đó hay

không.

Hãy thành thật với chính mình! Chẳng có ý nghĩa gì khi bạn tự lừa gạt hoặc giả dối với chính mình cả.

Bước tái thiết 2: Những điều "nhất định có" và "nhất định không". Việc tái thiết này là nhằm làm rõ những mong muốn thật sự được chôn giấu trong sâu thẳm lòng bạn về một mối quan hệ. Nó không phải là về vẻ bên ngoài, tuổi tác, thu nhập, địa vị xã hội... mà tập trung vào những giá trị nội tại có thể mang đến niềm vui và lòng hăng say cho bạn mỗi ngày. Chúng là những nhân tố cơ bản kiến tạo nên cuộc sống lứa đôi giàu có từ trong nội tâm đồng thời mang đến cho bạn cảm giác đầy đủ trong một mối quan hệ khăng khít và đầy tình yêu thương.

Ba phẩm chất nào bạn cần có ở người bạn đời của mình?

Mách nhỏ: Hãy lập một danh sách những phẩm chất mà người bạn đời của bạn cần phải có. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng bạn không thể trông chờ ở người khác những điều mà chính bản thân bạn cũng không sao có được. Đó phải là những phẩm chất chung mà bạn cũng có, chẳng hạn như lòng trung thực, sự sáng tạo, hài hước, đáng tin cậy, kiên định, hữu ích và khiêm nhường. Hãy lựa chọn ba phẩm chất được xem là quan trọng nhất đối với bạn.

Vậy còn ba tính cách nào mà bạn tuyệt đối không thể sống chung là gì?

Đây là câu hỏi còn lại mà bạn cần tự vấn bản thân: "Những tính cách nào ở người bạn đời mà bạn tuyệt đối không thể chấp nhận?". Quy luật công bằng cũng được áp dụng ở đây, nghĩa là bản thân bạn cũng không được có những tính cách ấy. Một lần nữa, hãy liệt kê danh sách những tính cách xấu như: công kích, ghen tuông, bừa bãi, lười nhác, nghiện ngập, không trung thực hoặc kiếm tiền bất chính. Hãy chọn ra ba tính chất mà bạn tuyệt đối không thể chấp nhận.

Đến đây, bạn đã biết những yêu cầu mà bạn đặt ra cho người bạn đời của mình - những phẩm chất nhất định có và nhất định không mà bạn đang tìm kiếm. Bên cạnh những điều kiện nền tảng này, bạn có thể có thêm một vài mong ước khác. Những phẩm chất nào hữu ích cho tình yêu của bạn? Hãy nghĩ về sở thích của mình. Điều gì ở người khác giới khiến bạn cảm thấy phấn chấn? Điều gì ở người ấy có thể trở thành một món quà đối với bạn? Hãy viết chúng vào "danh sách những điều mong ước", nhưng đừng

xem đó là những đặc tính nhất thiết phải có. Giờ thì bạn đã biết được điều mình đang tìm kiếm trong vương quốc tình yêu.

Bước tái thiết 3: Hãy để nó tuôn chảy. Bí mật của bước tái thiết thứ ba là bạn chỉ có thể trải nghiệm tình yêu đích thực khi dùng nó lấp đầy bản thân mình. Để làm được điều đó, bạn phải chấp nhận và yêu thương bản thân vô điều kiện, bao gồm cả những phần khó ưa nhất của mình.

Hãy gọi tên những nỗi sợ hãi, những tự phê phán và cảm giác thấp kém tro bạn. Phần nào của bạn cần được yêu thư nhiều nhất? Hãy hít thở thật sâu và tưởng t rằng tình yêu đang chảy vào người bạn. H cho tình yêu được chảy đến tận những n mà bạn không thể yêu thương chính mình. Đừng chống lại dòng chảy ấy cũng đừng ngăn cản nó bằng những ý nghĩ tiêu cực, chẳng hạn như "Dù sao thì cũng chẳng hiệu quả gì đâu", "Mình không xứng đáng được yêu". Hãy yêu bản thân mình bởi sự thật rằng bạn chưa từng biết cách yêu thương bản thân như thế nào.

Mách nhỏ: Nếu như bạn không thể để tình yêu tuôn chảy trong cn người mình ngay lập tức thì hãy tưởng tượng tình yêu vĩnh hằng của vũ trụ bao la đang chảy vào người bạn và bao bọc bạn với trong sự bao dung.

Chương 2

NƠI CƯ NGỤ THỨ HAI CỦA TÌNH YÊU: TÚP LỀU TÌNH YÊU

Giấc mơ của bạn: Túp lều tình yêu

Lúc này trời đã về đêm. Bạn đang đứng ở lan can ngọn tháp của mình và chăm chú nhìn bầu trời đang dần sẫm tối. Ngôi sao đầu tiên đã xuất hiện. Bạn nhận thấy một cơn đau lạ xuất hiện trong con người mình và càng lúc càng trở nên trầm trọng hơn. Nguồn sức mạnh nguyên sơ đưa bạn đến phía chân trời vô tận đang hấp thụ một nguồn năng lượng đặc biệt dưới bầu trời đêm.

Rồi bạn nhìn thấy ánh sáng từ nơi xa. Nó cuốn hút bạn bằng thứ ánh sáng lung linh, tựa như ánh sáng huyền bí tỏa ra từ cửa sổ của ngọn tháp vậy. Nhưng giờ đây, bạn lại cảm thấy một ngọn lửa đang bùng cháy trong người mình. Bạn không thể tiếp tục ở lại trong ngọn tháp của mình nữa. Bạn chạy vụt xuống cầu thang, mở toang cửa và lao về phía chân trời có ánh sáng ấy.

Dù khoảng cách đến nơi chiếu ra ánh sáng ấy xa hơn nhiều so với những gì bạn nghĩ nhưng cuối cùng thì bạn cũng đã đến được nơi đó. Ánh sáng được chiếu ra từ lối vào của một túp lều xinh xắn. Túp lều đó là một công trình tao nhã được bao bọc xung quanh bằng vải mịn và được chống đỡ bằng những cây cọc đầu bịt vàng, với ngọn cờ tuyệt đẹp bay phất phới trên đỉnh. Đây là một túp lều quý phái dành cho vua chúa thời xưa. Mọi thứ đều tinh tế và cổ kính một cách kỳ lạ. Điều đáng nói là túp lều trông như thể vừa được dựng lên mà thôi. Bạn cẩn thận liếc mắt qua khe cửa để nhìn vào bên trong và hết sức ngạc nhiên khi nhận ra cảnh tượng giống

như trong truyện cổ tích: Những chiếc gối mềm mại và mấy tấm chăn lụa đặt trên tấm thảm sang trọng cùng đồ ăn thức uống thịnh soạn đã được dọn sẵn. Một mùi hương đầy cám dỗ vây lấy bạn. Tất cả các giác quan của bạn đều được đánh thức nhưng đồng thời chúng cũng bị quấy rối và bị đánh lừa bởi vẻ đẹp quá tuyệt mỹ của túp lều. Đột nhiên, bạn cảm thấy có điều gì đó đang đợi mình ở bên trong. Tim bạn đập mạnh, bạn cảm thấy lưỡng lự, nghi ngờ và yếu đuối. Thế nhưng đồng thời, bạn cảm thấy mình căng tràn năng lượng hơn bao giờ hết. Một sức mạnh ngọt ngào kéo bạn vào trong và cuối cùng, bạn đã sẵn sàng để đi theo nó.

Nguồn lực nào lại có được khả năng tác động mạnh đến chúng ta như thế? Phía sau mỗi nguồn lực hấp dẫn trong vũ trụ đều có một sức mạnh vật lý lan tỏa đến mọi khía cạnh của cuộc sống. Đối với trái đất, chúng ta gọi đó là trọng lực. Chính nguồn lực đã giúp cho sự sống trên trái đ được duy trì. Nó điều khiển c đại dương, đảm bảo cho bầu k quyển không bị tiêu tán hết vào không gian và giữ cho hành tinh của chúng ta q quanh quỹ đạo của mặt trời, nguồn cung cấp năng lượng dồi dào của chúng ta. Đồng thời, nguồn sức mạnh đó cũng đảm bảo cho mỗi e-léc-tron quay quanh hạt nhân nguyên tử của nó và đảm bảo cho các phân tử liên kết với nhau để tạo thành vật chất. Lực hấp dẫn chính là nguyên lý cơ bản của thế giới này.

Sức mạnh của lực hấp dẫn có khả năng điều khiển tâm hồn được gọi là tình yêu. Có nhiều thời điểm ta nhận thấy những ý tưởng, vật dụng hoặc người nào đó rất hấp dẫn với ta. Mọi thứ đều bắt nguồn từ sức mạnh này, cả bản thân ta, con cái, ngôn ngữ, nền văn hóa, các thành phố, các cuộc chiến tranh, hạnh phúc và đau khổ. Ở trung tâm của vũ trụ và trung tâm của cuộc sống, chúng ta chẳng tìm thấy gì ngoài sức mạnh vô cùng lôi cuốn này: Tình yêu.

Trong một nghiên cứu có phạm vi lớn, nhà tâm lý học David Buss cùng hơn năm mươi đồng nghiệp của ông, đã hỏi 10.000 người từ hơn bảy nền văn hóa khác nhau rằng đối với họ, phẩm chất nào ở người bạn đời là quan trọng nhất. Và câu trả lời mà họ nhận được ở nhiều quốc gia khác nhau, cả nam lẫn nữ chính là: sự hấp dẫn lẫn nhau và tình yêu.

Đây chính là sức mạnh đã kéo bạn ra khỏi ngọn tháp của mình. Mặc dù bạn đã trang bị ngọn tháp của mình thật tiện nghi, thoải mái nhưng tâm hồn bạn vẫn nổi dậy chống lại sự giam hãm của cái tôi cô đơn và ra sức tìm kiếm cơ hội để phát triển và trưởng thành. Nó đạt được điều này bằng phương tiện hiệu quả nhất: thông qua sức mạnh của sự hấp dẫn. Chẳng có gì trên đời có thể

ngăn cản bạn bước vào vườn yêu.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 5: HÃY ĐI THEO NIỀM KHAO KHÁT CỦA MÌNH

Túp lều tình yêu kỳ lạ, đầy thân mật và sự thông thoáng đại diện cho cảm giác lâng lâng của một người đang yêu. Không nơi cư ngụ nào có thể mang đến cho bạn nhiều sự biến đổi và cảm giác tự do như ở túp lều này. Khi bạn đang yêu, bạn có niềm hy vọng. Nó kích hoạt tối đa nguồn năng lượng bên trong và bên ngoài con người bạn. Tình yêu hoạt động trong con ư một sức mạnh tinh thần ở một ơn bản ngã có ý thức của bạn. Bạn có thể có những hành động táo bạo mà bình thường, bạn không sao nào làm được. Tình yêu có thể truyền cảm hứng để bạn bắt đầu một cuộc sống hoàn toàn mới, dần dần "dỡ bỏ túp lều của mình" và dọn đến sống chung với người mình thương yêu. Không lúc nào bạn thấy tự do, vui vẻ hơn và lòng mình rộng mở hơn là khi bạn đang hạnh phúc trong tình yêu.

Nơi dựng lều: Nơi ở của bạn trên thiên đàng

Tình yêu mới thường rất mong manh và dễ vỡ. Đó là nguyên nhân vì sao chúng tôi lại chọn túp lều làm biểu tượng cho giai đoạn này. Trái với nền móng vững chắc của ngọn tháp, những bức vách của túp lều bằng vải được dệt nên từ cảm xúc và khao khát nên rất mỏng manh. Những người yêu mù quáng đi theo sự chỉ dẫn của con tim. Khi yêu, bạn có cái thú "xa hoa" là chỉ nhìn thấy mỗi bản thân mình và người yêu của mình mà thôi, ngoài ra không còn gì khác nữa. Cũng trong thời điểm đó, bạn lại nhìn thấy được nhiều hơn là những người khác. Bạn nhìn thấy mọi thứ, từ vũ trụ cho đến sự hợp nhất của vạn vật. Bạn là một phần trong tổng thể ấy; cùng với những ngôi sao, bạn đang trôi vô tận trong không trung và có thể kéo dài những khoảnh khắc tuyệt diệu.

Những người đang yêu là "dân du mục" cùng với túp lều của họ. Việc dựng lều ngoài trời sẽ mang đến cho bạn nhiều trải nghiệm đáng kinh ngạc. Bạn gần gũi hơn với thiên nhiên, tự do hơn và cũng mạo hiểm hơn. Túp lều tìn yêu cuốn hút bạn với một lời hứa không thể nào cưỡng lại được về những thứ hữu hình lẫn vô hình, xa lạ lẫn thân quen. Những người đang mê đắm trong tình yêu đặt hết mọi kỳ vọng của mình vào lời hứa này. Vì nó, họ có thể, trong một khoảnh khắc nào đó, quên hết tất cả những cơ chế phòng vệ mà họ mang theo từ ngọn tháp của mình. Họ không còn kìm hãm bản thân trong các quy tắc và kỳ vọng xã hội nữa. Họ quên đi những luật lệ văn hóa – vốn là những thứ bảo vệ họ được

an toàn. Vì vậy, những người đang yêu rất dễ bị tổn thương và kém ổn định. Họ thường cảm thấy bất lực và không có khả năng phòng vệ đối với người mà họ yêu thương. Chỉ một cơn bão cảm xúc nhỏ cũng đủ làm sập một túp lều tình yêu vừa mới được tạo dựng. Người ta phải học cách bước đi thật nhẹ nhàng, cẩn thận bên cạnh công trình cảm xúc mong manh ấy.

Vách lều: Giấc mơ của bạn

Tại sao linh hồn bạn lại huy động quá nhiều cảm xúc mạnh mẽ và năng lượng sáng tạo như vậy? Bạn tạo ra một hình tượng nội tại của tình yêu bằng tất cả sức mạnh của mình rồi bạn chiếu nó lên vách lều của một người khác. Hình tượng tình yêu ấy được nạp nguồn năng lượng tích cực từ tiềm thức của bạn. Và rồi một phép màu xuất hiện: một người hoàn toàn xa lạ bỗng trở nên thú vị và đáng khao khát trong mắt bạn. Người ấy được bao quanh bởi một sự huyền bí. Người ấy là thứ duy nhất bạn không có được nên luôn khao khát. Người ấy là một phần giấc mơ của bạn. Người ấy tương ứng với hình tượng mơ ước của bạn một cách kỳ lạ. Tất cả những điều này nói lên một sự thật rằng ta biết rất ít về người ấy! Trò chiếu hình ảnh này thú vị nhất khi mà người ấy phát ra "sự không chắc chắn đầy hứa hẹn" (C. G. Jung). Điều này sẽ cho bạn được tự do để trình chiếu tất cả những phẩm chất tốt đẹp mà bạn dự định thể hiện với người ấy. Khi ở gần người yêu của mình, bạn thấy mình cao quý và mạnh mẽ hơn, đồng thời cũng tự do và sống động hơn. Chính điều này mang đến cho giai đoạn mê đắm một xúc cảm mãnh liệt. Sau này, khi ra khỏi túp lều, bạn sẽ trải nghiệm điều ngược lại: bạn hủy bỏ những hình ảnh đã chiếu và cho phép tình yêu đi vào ý thức của mình. Khi bạn làm việc này, bạn đã thiết lập được một mối quan hệ chắc chắn hơn và phân biệt bản chất cá nhân mình một cách rõ ràng hơn.

Dĩ nhiên, lúc đầu, bạn chẳng thèm để tâm đến những điều này. Bạn bị thôi miên, làm cho mê đắm và không tự kiểm soát được mình. Bạn chỉ khao khát được ở gần bên người ấy từng giây từng phút để trạng thái tuyệt diệu ấy có thể kéo dài mãi.

Bên trong túp lều: Thánh thất của bạn

Khi đang trong tình trạng mê đắm, bạn trải nghiệm một chuỗi những phép màu tâm linh. Những phần tiềm tàng trong nhân cách của bạn tự động được đánh thức và cảm xúc sẽ hoàn toàn lấn át bạn. Việc gần gũi người ấy khiến bạn trở nên bối rối nhưng đồng thời cũng sôi nổi hơn. Cánh cửa dẫn vào tiềm thức của bạn rộng mở; bạn dễ dàng lĩnh hội mọi cảm xúc, cảm giác và cả những

trải nghiệm tâm linh. Nhiều nhà thần học sử dụng ngôn ngữ tình yêu khi đề cập về Chúa trời; và những người đang yêu thì nói bằng hình tượng thần bí. Tình yêu có một khía cạnh thần bí và bạn đã tiến rất gần đến khía cạnh này trong túp lều tình yêu. Ở đây, tâm hồn bạn hát vang bài tình ca khác thường của nó. Trong giai đoạn mê đắm, bạn tin tưởng tâm hồn mình ở mức độ chưa từng có. Và nó tức thì đền đáp cho bạn bằng cách cho phép những nguồn năng lượng to lớn chảy vào người bạn. Bạn trôi bềnh bồng trên biển cả của những hình tượng và xúc cảm; bạn có cảm giác như mình có thể vòng tay ôm cả thế giới vào lòng - tình yêu của bạn là vô bờ bến. Mọi thứ đều thật huyền diệu, khả dĩ và linh thiêng.

Lá cờ ba sao: Eros, Amor và Agape

Chúng ta đặt niềm hy vọng lớn nhất của mình vào tình yêu. Biểu tượng cổ điển của niềm hy vọng chính là ngôi sao. Người ta mơ về việc đoán được tương lai dựa vào những ngôi sao. Họ hy vọng rằng những ngôi sao tốt sẽ xuất hiện trong mối quan hệ của họ. Đối với tâm hồn bạn, ngôi sao giống như là một loại dấu vân tay của niềm hy vọng. Vì thế, nó cũng phải được thể hiện trong túp lều tình yêu.

Hẳn bạn để ý thấy rằng có một ngọn cờ được treo trên ngọn tháp của bạn. Nó tượng trưng cho việc tâm hồn của bạn đang hiện diện trong ngọn tháp (cũng giống như lá quốc kỳ của Hoàng gia Anh được kéo lên ở cung điện Buckinham mỗi khi nữ hoàng có ở London).

Hai lá cờ như vậy bay phất phới bên trên túp lều tình yêu. Mỗi người trong hai bạn đã mang theo một lá cờ và kéo nó lên trên túp lều như một dấu hiệu cho thấy không chỉ có thân xác bạn hiện diện ở đấy mà còn có cả tâm hồn. Mỗi lá cờ có ba ngôi sao, tượng trưng cho ba loại tình yêu riêng biệt.

Ngày xưa, "tình yêu" được diễn đạt bằng hai tên gọi khác biệt: "eros" và "agape" (trong tiếng Hy Lạp) hoặc "amor" và "caritas" (trong tiếng La Mã). Ngày nay, chúng ta có tình yêu đôi lứa và tình yêu bao dung. Trong tác phẩm của nhà thần thoại học Joseph Campbell, tình yêu được chia ra làm ba phần khá hợp lý: "eros", "amor" và "agape". Trong thần thoại, "Amor" thật ra chỉ là từ "Thần tình yêu" dịch ra tiếng La-tinh.

Eros, ngôi sao của sự hấp dẫn. "Eros" là ngôi sao nhạc pop trong thời đại của chúng ta. Chàng tạo ra sức mạnh nguyên sơ của sự

cuốn hút. Điều này rất cụ thể, bởi Eros chính là chuyên gia hóa học và quang học, chịu trách nhiệm kích thích bản năng giới tính của bạn thông qua hình ảnh, giọng nói, cách di chuyển, quần áo, điệu nhảy, mùi hương, sự đụng chạm, âm nh phim ảnh và câu chữ. Eros chính là thúc bên trong bạn. Chàng dẫn đườ hoóc-môn của bạn; góp phần tạo nên giới tính và sự hợp nhất về mặt thể không có gì đáng ngạc nhiên khi Eros thường được đánh giá là rất nguy hiểm. Nhiều thế kỷ qua, chàng bị kiểm soát bởi những điều cấm kỵ và chỉ được phép xuất hiện trong các giới hạn nghiêm ngặt. Trong cuộc sống thường nhật, những vùng khêu gợi giới tính trên cơ thể người đàn ông và người phụ nữ được che kín. Ngày nay, trong nhiều nền văn hóa, phụ nữ vẫn phải che kín hoàn toàn cơ thể và chỉ được phép lui tới một số nơi nhất định.

Bản thân Eros cũng bị bản năng dẫn dắt nên chàng ít khi kén chọn. Chàng dễ dàng thay đổi bạn đời và suy nghĩ khá hời hợt. Đối với chàng, tất cả mọi người đều có thể đến được với nhau, miễn các tín hiệu họ phát ra phù hợp nhau. Eros cần đời sống tình dục và sự thỏa mãn, chuyện yêu đương và những cuộc phiêu lưu, chứ không muốn những mối ràng buộc bền chặt. Chàng cũng chẳng mấy đau khổ khi một người yêu nào đấy ra đi bởi chàng phục hồi cảm xúc rất nhanh. Một mình Eros không để tạo nên tình yêu bền chặt, mặc dù sức mạnh hoang dã và những đam mê dâng hiến của chàng cực kỳ cần thiết cho một tình yêu như thế.

Amor, ngôi sao của tình yêu duy nhất. Có một điều gì đấy hoàn toàn khác biệt đã diễn ra khi bạn bị cuốn hút t tính cách độc đáo của một người khác. Trong cách phân chia tình yêu ra làm ba phần của chúng tôi, Amor là anh chàng có mũi tên tình ái. Trái ược với Eros, Amor cực kỳ kén n. Nguyên tắc sống của chàng là y nhất. Đây là ý tưởng mang tính ch mạng của tình yêu đôi lứa. Nó đã ăn sâu vào ý thức con người trong suốt mấy trăm năm qua.

Khi bạn bị trúng phải mũi tên của Amor, bạn trải nghiệm "tác động về mặt tinh thần của tình yêu" (theo cách nói của Joseph Campbell). Đây là điều độc đáo nhất.

Tình yêu làm tổn thương trái tim bạn và chỉ có một người duy nhất có thể chữa lành mà thôi. Đó là người không thể thay thế được. Người ấy chính là số phận của bạn. Bạn muốn khám phá và tìm hiểu bản chất sâu kín nhất của người đó. Bạn có cảm giác như mình đã biết người đó từ buổi bình minh của nhân loại. Bạn muốn nhìn thấu vào tim người đó, hiểu rõ được bản chất thật sự

của họ và mở rộng tâm hồn mình với họ.

Mũi tên Amor gây sát thương cho trái tim bạn. Dường như cuộc sống tương lai của bạn cùng với người ấy đã thì thầm vào tai bạn rằng: "Chính là người này! Đây chính là người dành cho mình chứ không ai khác cả". Amor chính là ngôi sao riêng biệt của tình yêu. Mục đích của chàng là để cho đôi uyên ương thâm nhập ngày càng sâu sắc vào bản chất cốt lõi của nhau. Nó có thể chín muồi và chuyển sang trạng thái cao nhất của tâm hồn: sự hợp nhất vĩnh viễn.

Agape, ngôi sao của tình yêu dâng hiến. Ngôi sao thứ ba trên lá cờ chính là Agape, trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là tình yêu dâng hiến. Vậy là một lần nữa, chúng ta lại có một dạng tình yêu được định hướng một cách chung chung và mang tính xã hội. Agape xuất hiện khi bạn sẵn s dâng hiến bản thân cho người kh để "yêu người ấy như yêu chín mình". Nàng vươn ra khỏi bản thân mình và khỏi tình yêu đôi lứa để quan tâm đến mọi người, thậm chí cả những người hoàn toàn xa lạ. Với Agape, bạn không sống ích kỷ mà luôn đặt bản thân ở vị trí người soi đường. Có Agape, bạn không còn nghĩ đến lợi ích của chính mình mà luôn đặt lợi ích của người khác lên trên hết. Bạn nhìn thấy những tiềm năng ở người bạn đời và giúp người ấy giải phóng chúng. Không chỉ ủng hộ người bạn đời của mình, bạn còn nuôi dưỡng các mối quan hệ gia đình và tình bạn tốt đẹp, chăm sóc con cái và cha mẹ, làm từ thiện hoặc làm thay cho đồng nghiệp bị bệnh.

Theo một cách diễn đạt về tình yêu song phương, mỗi người đến tham dự một bữa tiệc lớn và mang theo thứ gì đấy để chia sẻ cùng nhau. Với Agape, bạn vun đắp một cảm giác mang tính cộng đồng và những khía cạnh bao dung trong cuộc sống lứa đôi của mình. Agape giúp mở rộng trái tim bạn để sự thấu cảm và lòng nhân từ đi vào mối quan hệ của bạn. Mỗi khi bạn nhận lãnh trách nhiệm đối với người khác và thực hiện nó một cách tận tâm thì khi đó, ngôi sao Agape đang tỏa sáng trên lá cờ của bạn.

Ích lợi của lá cờ ba ngôi sao. Thoạt nhìn, việc có đến ba loại tình yêu chẳng hề mang dáng vẻ của sự đơn giản hóa. Thế nhưng thực tế, việc phân chia đó có thể giúp cho cuộc sống của bạn trở nên đơn giản hơn.

• Đánh giá tương lai mối quan hệ của bạn. Nhiều mối quan hệ vẫn thất bại bất chấp việc Amor và Eros của hai bên vô cùng hòa hợp với nhau. Nguyên nhân là vì một người cảm thấy người kia chẳng làm được gì cho tình yêu của hai người. Họ mê đắm nhau và rất

thích gần gũi về mặt thể xác cũng như cảm xúc. Nhưng khi tình yêu của họ không thể vượt xa hơn được quan hệ xác thịt đơn thuần thì nó sẽ sớm mất đi sức mạnh và khiến cho cả hai cảm thấy ngột ngạt. Rõ ràng mối quan hệ này thiếu vắng sức mạnh dẫn đường của Agape. Trong mỗi người đang yêu đều có một chương trình "kiểm duyệt" vô thức với những câu hỏi như: "Người bạn đời của tôi có thể bảo vệ và chăm sóc cho tôi trong trường hợp nguy cấp không?", "Liệu tôi có thể nuôi nấng con cái cùng anh ấy được không?". "Liệu cô ấy có cùng tôi giải quyết việc nhà cửa hay không?" và tóm lại là: "Liệu cô ấy/anh ấy có hỗ trợ tôi trong cuộc sống hàng ngày hay không?". Thoạt trông, điều này chẳng lãng mạn tí nào nhưng sự hiện diện của nó sẽ mang đến cho tình yêu nguồn động lực mạnh mẽ. Agape chính là thành phần thường bị thiếu vắng trong các cuộc hôn nhân của giới nghệ sĩ ở Hollywood.

• Hiểu được tình yêu của bạn phát triển như thế nào.

Hãy nghĩ về ba ngôi sao của tình yêu như chiếc đồng hồ cát vậy. Ở trên đỉnh chính là Eros, nguồn năng lượng lãng mạn bao quát hơn, một loại lực hút tồn tại trong mỗi người và có thể phụ thuộc vào những điều rất tầm thường như mái tóc dài, đôi chân đi giày cao gót, cơ bắp, ngón tay thon thả hoặc một loại nước hoa đặc biệt nào đấy. Ở mức độ này, tất cả mọi người đều có thể là sự lựa chọn của người kia. Nhưng ở giữa thân chiếc đồng hồ cát, nguồn năng lượng của tình yêu thu hẹp lại. Tại đây, chỉ có một người duy nhất vượt qua được. Tại đây, ánh sáng của tình yêu soi rọi và sức mạnh của sự cuốn hút bùng nổ. Ba động thái này dung hòa, trộn lẫn vào nhau và tăng cường sức mạnh cho nhau. Khi sự hấp dẫn về mặt giới tính trong cuộc sống lứa đôi tàn lụi, ngôi s Amor và Agape sẽ tỏa sá mạnh mẽ hơn. Nhưng nếu v nhìn nhận mọi việc qua lăng kính của Eros, bạn sẽ không thể nhìn thấy được điều này.

Kiểm tra ánh sáng của các ngôi sao tình yêu

Cả ba ngôi sao tình yêu phải tìm được chỗ của chúng trong tình yêu của bạn và cùng phối hợp với nhau. Nếu chỉ có hai hoặc một ngôi sao tỏa sáng thì bạn cần phải tìm hiểu nguyên nhân vì sao những ngôi sao kia không xuất hiện hoặc đã bị tàn lụi. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách sử dụng bài kiểm tra ánh sáng của các ngôi sao dưới đây. Tốt nhất là hai bạn hãy viết ra câu trả lời một cách riêng biệt. Sau đấy, cả hai có thể thảo luận kết quả cùng nhau.

Trước khi bắt đầu cuộc trao đổi, cả hai hãy đọc và xác nhận lời khẳng định sau đây: "Tôi sẽ mở rộng lòng mình. Tôi sẽ không gây

tổn hại hay buộc tội người ấy. Xin hãy lắng nghe tôi". Chỉ cách làm này mới giúp cho những ngôi sao tình yêu tuyệt vời của ta tỏa sáng trở lại.

Kiểm tra ánh sáng của ngôi sao Eros: Người bạn đời của tôi cần chăm chút cho bản thân mình như thế nào để tạo được sự hấp dẫn đối với tôi? Tôi đã làm gì để người ấy thấy tôi hấp dẫn? Điều gì ở người ấy là quyến rũ và lôi cuốn nhất? Người ấy say mê tôi ở điểm nào? Làm thế nào để chúng tôi nhận ra mình đang khao khát có được nhau? Những điều kiện bên ngoài nào hỗ trợ cho điều này? Người nào thường ở thế chủ động trong việc quyến rũ người kia? Khao khát mãnh liệt của tôi có hướng trực tiếp đến người bạn đời của tôi không?

Kiểm tra ánh sáng của ngôi sao Amor: Điều gì đã khiến tôi chỉ dành tình cảm cho người ấy? Điều gì giúp tôi nhận ra người ấy giữa những người bạn đời tiềm năng mà tôi từng gặp gỡ? Liệu những điều người ấy làm có thật sự chỉ dành riêng cho tôi hay có thể làm điều đó với một người khác? Liệu người ấy có thích tính cách của tôi hay không? Tôi có phải là người dành cho người ấy hay không? Liệu tôi có muốn khám phá và hiểu được con người thật của người ấy? Người ấy có cố gắng nhìn thấu tận đáy lòng tôi không?

Kiểm tra ánh sáng của ngôi sao Agape: Người bạn đời của tôi chu đáo, giàu tình cảm và hay giúp đỡ những người khác như thế nào? Gia đình người ấy chu đáo và hay giúp đỡ mọi người ra sao? Quan hệ giữa người ấy và bạn bè xung quanh như thế nào? Người ấy có thường chủ động ngỏ lời giúp đỡ mọi người? Ai là người nhận được tình cảm và sự quan tâm của người ấy nhiều nhất? Người ấy sẽ làm gì cho tôi khi biết tôi đang gặp khó khăn?

Hãy tự hỏi bản thân điều ngược lại: Bản thân tôi đã thực hành việc này nhiều bao nhiêu? Tôi có nhận ra được những nhu cầu của người bạn đời? Tôi có thể quên mình vì người đó? Giới hạn của tôi ở mức nào? Hãy thành thật khi trả lời những câu hỏi này và hãy ghi nhớ rằng bạn không thể mong chờ ở người bạn đời của mình những điều mà bản thân bạn cũng không thể làm được.

Làm cho những ngôi sao của bạn tỏa sáng. Mỗi tình yêu vững mạnh đều dựa trên những điều bình dị ngọt và những khoảnh khắc ngạc nhiên. Hãy tạo nên những "ngày đầy sao" từ cuộc sống thường nhật của bạn: khi một trong hai bạn nhìn thấy một trong ba gôi sao tình yêu tỏa sáng, hãy tuyên bố ngày hôm đó là "ngày đầy sao". Dưới à một vài ý tưởng mà chúng tôi đã tổng hiểu nguồn

khác nhau:

• Những điều bạn có thể làm cho ánh sáng của Eros: Hãy đi bơi và để người bạn đời của mình trôi bềnh bồng trên mặt nước trong khi bạn chải tóc cho cô ấy (hãy cẩn thận nhé!); hoặc giúp anh ấy cạo râu (nhớ là phải rất cẩn thận). Hãy nhẹ nhàng mát-xa cho người bạn đời của bạn.

Hãy cùng nhau đi mua chăn nệm và đồ dùng cá nhân. Hãy sáng tạo ra những mật mã yêu đương bằng cử chỉ và ngôn từ. Hãy chụp hình, vẽ hoặc tạc tượng người bạn đời của mình đồng thời hãy trò chuyện với nhau về những khát khao chăn gối.

• Những điều bạn có thể làm cho ánh sáng của Amor: Hãy viết thư tình cho nhau thay vì chỉ gọi điện thoại. Hãy dung hòa để cùng nhau xem những phim yêu thích nhất của cả hai. Hãy ngắm nhìn hình ảnh thời thơ ấu của nhau và kể cho nhau nghe câu chuyện xoay quanh những tấm ảnh ấy. Hãy kể cho nhau nghe về giấc mơ tối qua của mình. Hãy sáng tác một bài thơ tình. Hãy hoàn thành một ước nguyện thời thơ ấu của người bạn đời.

• Những điều bạn có thể làm cho ánh sáng của Agape: Hãy sắm sửa cho người bạn đời của bạn. Hãy nấu nướng, dọn dẹp, rửa chén; rửa xe, hút bụi giúp người ấy. Hãy đồng hành cùng người bạn đời của mình đến một cuộc hẹn khó chịu hay cùng người ấy thực hiện một cam kết nào đó. Hãy chỉ cho người bạn đời sở trường của bạn. Hãy cùng nhau giúp đỡ bạn bè. Hãy cùng ôn bài với người bạn đời của bạn để chuẩn bị cho kỳ thi của người ấy. Hãy chăm sóc người bạn đời khi người ấy bị bệnh. Hãy quan tâm đến gia đình của người bạn đời và thăm viếng họ thường xuyên.

Bạn nên dựng bao nhiêu túp lều?

Bất kể có những trải nghiệm thú vị xuất hiện trong túp lều tình yêu thì nhiều đôi uyên ương vẫn phải thừa nhận rằng họ không thể ở bên nhau lâu dài. Họ dỡ bỏ túp lều chung trong đau buồn, nước mắt và hy vọng cơ hội tiếp theo sẽ khá hơn. Điều này tạo ra một vài câu hỏi sau: "Bạn có nên thường xuyên chuyển đến những túp lều mới hay không?", "Bạn nên có bao nhiêu người yêu trước khi kết hôn?". Ngày xưa câu trả lời rất đơn giản: Sự kết hợp về mặt thể xác đồng nghĩa với sự kết hợp suốt đời (dù xét kỹ, bạn sẽ thấy là trên thực tế, điều này không phải lúc nào cũng đúng).

Kinh nghiệm trong chuyện gối chăn là hữu ích ra sao? Ngày nay, mọi việc đều đã đổi khác. Sự tự do về tình dục đã mang đến cho ta

một số điều thuận lợi. Phụ nữ, cũng như nam giới, không còn bị những quy tắc đạo đức của cộng đồng bó buộc nữa. Tuy nhiên, sự tự do này cũng để lại những tác động tiêu cực đối với con người (chẳng hạn như việc ngoại tình, đại dịch AIDS, nạo phá thai...). Nhà tâm lý học C. G. Jung đã sớm tiên liệu điều này từ năm 1930 rằng: "Mối quan hệ giữa hai giới sẽ phải trả giá. Việc tiếp cận dễ dàng với quan hệ giới tính không thể thử thách các giá trị nhân cách của chúng ta và vì thế, chúng khó bề phát triển đồng thời đưa đến một trở ngại cho việc thấu hiểu lẫn nhau một cách sâu sắc, điều phải được xem xét thật nghiêm túc".

Trong ngôn ngữ của ba ngôi sao tình yêu, điều này có nghĩa là nếu bạn càng sử dụng Eros như nhà môi giới tình yêu của mình thì Amor sẽ càng ít có cơ hội để đưa hai bạn thật sự đến bên nhau. Càng sớm trở thành bạn tình của nhau, cả người nam lẫn người nữ càng ít phải sử dụng nỗ lực từ Agape để trở thành người yêu đích thực của nhau. Họ dễ dàng tìm được người thay thế một khi người kia rút lui hoặc từ chối những ân huệ trong chuyện gối chăn. Càng ngày, việc xây đắp một mối quan hệ mật thiết càng trở nên không cần thiết, bởi việc thỏa mãn nhu cầu của bản thân luôn được đặt ở vị trí hàng đầu. Tình yêu dần mất đi giá trị và chết đi, theo như cách nói của Jung, trong "những cuộc vui thân xác thoáng qua" ấy, Eros đã triệt tiêu Amor và Agape.

Jung cũng đề cập đến hệ quả tiếp theo đối với nam giới chính là sự phát triển cá nhân của họ bị đình trệ. Chiều sâu của sự hiểu biết về cảm xúc mang đến một sức nặng nội tại cho tâm hồn người đàn ông và là thứ mà người phụ nữ luôn khao khát đã không được vun đắp một cách đầy đủ dưới sự ngự trị độc tôn của Eros. Vì vậy mà rất nhiều thanh niên, do Eros chi phối nên đã sống đời sống tình dục của người đã trưởng thành trong khi vẫn giữ tâm hồn của một đứa trẻ. Giai đoạn dậy thì về mặt tinh thần và tình cảm của họ, theo như kinh nghiệm của Jung, là vẫn chưa được hoàn tất ở độ tuổi hai mươi lăm, hay thậm chí là lớn hơn. Chỉ với sự giúp đỡ của Amor thì một người đàn ông mới có thể trưởng thành về mặt tinh thần và tình cảm, bởi vì Amor làm tổn thương trái tim anh ta bằng cách mở nó ra với một người phụ nữ đặc biệt. Chỉ với sự giúp đỡ của Agape thì người đàn ông ấy mới có thể thực hiện nhiệm vụ của mình một cách thật đầy đủ và trọn vẹn trong một mối quan hệ.

Đừng quá xem trọng kinh nghiệm tình dục. Ngày nay, chúng ta thấy rằng các quan sát của Jung cũng đúng đối với nữ giới. Họ cũng nhanh chóng vấp ngã trong các mối quan hệ xác thân bởi họ đã không có suy nghĩ thấu đáo trong các mối quan hệ đó. Kinh

nghiệm về tình dục và năng lực về tình cảm là hai lĩnh vực hoàn toàn khác nhau. Điều này không có nghĩa là bạn tuyệt đối không được phép quan hệ ái ân trước khi bước vào cuộc sống lứa đôi lâu dài hoặc cuộc sống hôn nhân như cách mà những người theo trường phái bảo thủ vẫn thường đòi hỏi. Siegfried Schnabl, nhà nghiên cứu về tình dục nổi tiếng nhất ở Đông Đức cũ đã nhìn thấy trong những điều luật thuần khiết lạc hậu này một thái độ thù nghịch đối với tình dục, chủ yếu là nhằm vào phụ nữ: "Cứ như thể việc có quan hệ tình dục sẽ làm cho một cô gái trở nên nhơ nhuốc". Một phần trong việc phát triển ý thức lành mạnh về bản thân có liên quan đến việc phát triển bản năng giới tính một cách thoải mái, hoàn toàn không có sự sợ hãi và áp lực.

Đơn giản hóa đời sống tình dục của bạn: Hãy sống cuộc sống một vợ một chồng. Không phải ngẫu nhiên mà hôn nhân một vợ một chồng lại chiếm ưu thế trong lịch sử nhân loại. Việc có quan hệ tình cảm với nhiều người cùng lúc hoặc thay đổi bạn tình thường xuyên sẽ làm tiêu tốn sức lực, tâm trí và thời gian của bạn. Trong thời đại của dịch AIDS, những điều này còn chứa đựng nguy hiểm tiềm tàng. Việc tập trung vào một người bạn đời duy nhất là cách tốt nhất để nhận ra tiềm năng của bạn trong tình yêu trong khi vẫn tôn trọng đối thể xác, tinh thần và tâm hồn mình. Gay Hendricks, giáo sư tâm lý, đã hết lòng ủng hộ hôn nhân một vợ một chồng: "Theo kinh nghiệm của tôi, hôn nhân một vợ một chồng là hình thức hợp lý duy nhất". Hendricks tin rằng việc gắn bó với một mối quan hệ nghiêm túc là khởi đầu của con đường thiêng liêng. Quyết định này đã giải phóng sức mạnh nội tại giúp chuyển hóa nguồn động lực huyền bí thành hành động. Việc này mang đến sự tự do để cả hai có thể đưa những mặt bất ổn của mình ra ánh sáng của ý thức. Khi một sự ràng buộc được cả hai người xem như là một cam kết, cả hai sẽ cùng nỗ lực để dẹp bỏ mọi rắc rối trong mối quan hệ. Họ cùng tranh đấu và cùng trưởng thành.

Tình dục mở ra cho ta cánh cửa. Khi đã gắn bó với nhau về mặt tình dục, cả hai bạn đã mở toang cửa ra để đón nhận những trải nghiệm sâu sắc và mãnh liệt. Tình dục là chiếc chìa khóa đầy quyền năng dẫn vào thế giới nội tại của cả hai. Tình dục là sự gần gũi, tin tưởng và sẵn sàng gắn bó. Nó chạm đến những mối quan tâm và khát khao cơ bản nhất trong mối quan hệ của bạn, đặc biệt là trải nghiệm đau đớn khi phải xa người mình yêu. Hãy tưởng tượng về những khao khát nội tại của bạn như sau: Bạn đang mỏi mòn chờ đợi một cánh cửa tự mở. Sự hợp nhất về mặt thể xác sẽ mở ra những gì đã bị đóng trước đó. Trong một khoảnh khắc, tất cả mọi ngăn cách đều tan biến. Tình dục phát ra những tính hiệu

đến với trái tim và tâm hồn bạn rằng bạn có khả năng để tạo dựng một mối quan hệ sâu đậm. Đó là lý do vì sao tình dục luôn vô cùng hấp dẫn, chứ không phải bởi vì nó giải phóng một vài loại hoóc-môn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 6: HÃY CHỦ ĐỘNG TÌM KIẾM NGƯỜI BẠN ĐỜI

Chúng ta thật sự đang sống trong kỷ nguyên lãng mạn nhất của lịch sử, mặc dù đôi khi trông nó chẳng hề có vẻ như vậy. Chưa bao giờ niềm tin vào sức mạnh của tình yêu có thể t lớn hoặc sự tin tưởng vào tính chính xác của mũi tên Amor lại mạnh mẽ như lúc này. Giấc mơ gặp được một người dành riêng c mình cháy bỏng trong trái tim chúng ta. Thậm chí điều này cũng đúng với những người vừa trải qua cảnh đổ vỡ trong tình yêu: họ vẫn nghĩ rằng ở đâu đó có một người đang chờ đợi họ và người đó thậm chí còn phù hợp với họ hơn người cũ. Tuy nhiên, các cuộc thăm dò ý kiến gần đây đã cho kết quả rằng ngày nay, chúng ta đang dần đánh mất thời đại vàng son của sự lãng mạn lý tưởng đó. Một lần nữa, chúng ta lại trở nên tính toán trong mọi việc.

Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi: Hãy giảm bớt sự lãng mạn không cần thiết để tình yêu có được một cơ hội. Đừng nghĩ rằng việc đưa ra một chiến lược thông minh hay việc lên kế hoạch là điều không tự nhiên. Bạn không hề phá hỏng công trình do Amor tạo ra mà thay vào đó, bạn bắt đầu hợp tác với chàng một cách thông minh.

Những nơi gặp gỡ

Đây là lĩnh vực đã được tìm hiểu tương đối kỹ lưỡng. Sau khi quan sát các xu hướng hiện tại, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng tiếng sét ái tình xuất hiện thường nhiều nhất ở công s tiếp đến là trong các mối quan hệ xã hội. Từ năm 2003, mạng Internet đã đứng ở vị trí thứ ba. Ngày nay, c dịch vụ mai mối ảo đã trở nên thông dụng hơn. Dưới đây, chúng tôi sắp xếp các bí quyết đơn giản hóa cho vấn đề này dựa trên thứ tự của những nơi mà tình yêu nảy sinh như vừa nêu.

Tìm kiếm người yêu ở nơi làm việc. Nhiều đôi uyên ương đến với nhau bằng các cuộc gặp gỡ trong công việc. Thế nhưng, không phải mọi cuộc hẹn hò nơi công sở đều kết thúc có hậu. Một vài cặp chẳng những đã mất đi người yêu mà còn mất cả việc làm. Việc nắm rõ những luật lệ sẽ giúp bạn không rơi vào các rủi ro khi hẹn

hò.

• Mở rộng quan hệ của mình. Hãy tăng cường các mối quan hệ quanh mình. Nếu bạn làm việc trong một công ty nhỏ thì hãy tận dụng mọi cơ hội để được đi làm việc ở ngoài. Hãy ghé thăm các đối tác mà bạn thường chỉ nói chuyện qua điện thoại. Cả công ty và bản thân của bạn đều có khả năng được lợi từ việc này. Những lần gặp gỡ đó có khả năng mang đến cho bạn người bạn đời tương lai. Còn nếu bạn làm việc trong một hãng lớn thì đừng chỉ quanh quẩn mãi ở bộ phận của mình. Hãy sử dụng các cơ sở vật chất sẵn có: Tham gia các khóa học bổ túc kiến thức, đảm nhận các công việc chung trong công ty (chẳng hạn như phân phát các vật dụng được cấp, tham gia tổ chức các buổi dã ngoại của công ty...)

• Đừng rơi vào cái bẫy cấp bậc. Hãy tán tỉnh đồng nghiệp thay vì tán tỉnh sếp hay nhân viên. Việc đến với những người cùng cấp bậc sẽ đảm bảo mối quan hệ của bạn phát triển trên sự bình đẳng. Bên cạnh đó, điều này cũng rất tốt cho tình yêu của bạn: bạn có thể chắc rằng người ấy đáp lại tín hiệu có phải vì muốn được thăng tiến. Ngoài ra, trong trường hợp tình yêu đổ vỡ thì công việc của bạn cũng không bị đe dọa.

• Chấp nhận sự khước từ. Quả thật, nếu bạn phớt lờ lời từ chối của đối phương, có thể bạn sẽ bị buộc tội quấy rối tình dục ở nơi công sở và kéo theo những hệ lụy khó ngờ.

• Đừng phô diễn mối quan hệ của mình. Đừng làm phiền các đồng nghiệp xung quanh. Việc thường xuyên ghé qua chỗ người yêu, nói chuyện điện thoại quá nhiều hoặc nắm tay nhau nơi công sở sẽ khiến mọi người khó chịu. Nếu sao nhãng công việc vì chuyện yêu đương, bạn sẽ mất điểm trong mắt người khác.

• Hãy chia tay một cách đàng hoàng. Những mối nguy hiểm lớn nhất trong mối tình công sở không nằm ở giai đoạn nó đang diễn ra mà chính là khi nó đã kết thúc! Nếu mối quan hệ bị đổ vỡ, việc cả hai bạn tìm cách quay trở về mối quan hệ đồng nghiệp ban đầu là điều rất quan trọng. Hãy tôn trọng lẫn nhau và hãy thận trọng. Đừng trút cơn giận dữ của mình lên người yêu cũ ngay trước mặt các đồng nghiệp khác. Hạn chế tiếp xúc với người yêu cũ. Nếu cần thiết, hãy xin chuyển bộ phận. Cách tốt nhất để quên chuyện tình cảm đáng buồn kia đi là hãy dồn hết tâm sức của mình vào công việc.

Tìm kiếm bạn đời trong các mối quan hệ xã hội. Không phải mọi

chốn công sở đều là môi trường xã hội. Nhiều người mong muốn tìm được một người bạn đời có khả năng chia sẻ nhiều hơn với mình trong cuộc sống riêng tư. Bạn có thể tránh được những cạm bẫy của tình yêu nơi công sở khi tìm kiếm tình yêu từ các mối quan hệ xã hội bên ngoài. Tuy nhiên, sau một cuộc chia tay, nhiều tình bạn đã tan vỡ mãi mãi và nhu cầu giao tế của bạn theo đó cũng tắt ngấm trong một thời gian. Những nguyên tắc đơn giản hóa sau đây sẽ hữu ích cho bạn. Đừng chỉ ở một chỗ chịu đựng. Hãy tỏ ra năng động!

• Những người quen biết trong quán rượu! – Không, cảm ơn! Sàn nhảy và các quán bar thời thượng không phải là nơi thích hợp để tìm kiếm mối quan hệ nghiêm túc (và về lâu về dài, có thể nó sẽ khiến bạn phải trả giá đắt). Với tiếng nhạc ồn ào, các bạn khó mà có thể trò chuyện với nhau. Bên cạnh đó, bạn hiếm khi tìm thấy được người không hút thuốc, có thói quen dậy sớm hay có sức khỏe tốt ở những địa điểm này.

• Tình yêu từ những chuyến nghỉ mát! – Tốt nhất là không nên. Có vẻ như chúng tôi cực đoan khi phản bác điều này. Nhưng cơ hội để bạn tìm được người bạn đời trên bãi biển hoặc trong một bữa ăn sáng ở khách sạn là rất mong manh. Ở những nơi này, bạn gặp những người đang ở trong tâm trạng đi chuyến nghỉ mát. Ở một khu nghỉ dưỡng hay dư ánh mặt trời ấm áp, những ông chồng gương mẫu có thể biến thành những anh chàng độc thân thèm khát yêu đương, còn những bà vợ đáng kính chợt cảm thấy muốn được phiêu lưu đôi chút. Mặt khác, chẳng có luật lệ nào trong tình yêu cả, chỉ có những khả năng mà thôi.

• Những người gặp gỡ trong cuộc sống thường nhật!

– Vâng, xin hãy làm thế! Việc tham gia vào các sự kiện mà bạn quan tâm sẽ mang lại cho bạn nhiều điều bất ngờ. Hãy nhìn quanh ở trong trường học hoặc các câu lạc bộ, nơi mà mục tiêu chính của bạn không phải là việc tìm kiếm người yêu đồng thời cơ hội để thiết lập những mối giao tiếp ở đây cũng không quá tệ. Hãy chọn những khóa học ngắn hạn để bạn có thể biết thêm được nhiều người. Các sự kiện dành cho những người có cùng nghề nghiệp hoặc ở cùng khu phố, chẳng hạn như các cuộc triển lãm, lễ khai mạc và các hội nghị, cũng rất tốt cho bạn.

• Hãy thay đổi cách nghĩ. Hãy tham gia vào các hoạt động thường không dành cho phái của bạn, chẳng hạn, nếu bạn là nam, hãy tham gia vào các nhóm tự khám phá bản thân; nếu bạn là nữ, hãy

tham gia vào các câu lạc bộ thể thao... Hãy khám phá phái kia trong chính bản thân mình; hãy đặt bản thân mình vào vị trí của phái kia. Nếu bạn là nam, hãy tìm đọc các tạp chí dành cho phụ nữ. Khi đó, bạn đã có lợi thế hơn rất nhiều so với những chàng trai khác cũng đang ra sức tìm kiếm người yêu như bạn.

• Sử dụng thủ thuật trong công việc. Một công việc hoặc chức vụ chính thức sẽ giúp bạn vượt qua những bỡ ngỡ ban đầu. Hãy góp sức trong việc tạo nên không khí lễ hội cho một sự kiện nào đó. Việc này sẽ giúp bạn dễ dàng tiếp cận được với những người xung quanh. Tuy nhiên, hãy bảo đảm rằng bạn không bị mắc bẫy trong công việc của mình. Hết giờ làm việc là thời điểm lý tưởng để bạn bắt đầu một cuộc chuyện trò. Và một bộ đồng phục sẽ mang lại hiệu quả cao cho bạn.

• Hãy tìm một nhà tư vấn trang phục. Bạn nên mặc đồ gì? Những kiểu quần áo nào hợp với bạn nhất? Phụ nữ thường đánh giá sai những điểm mà đàn ông cảm thấy cuốn hút ở họ và ngược lại. Hãy tìm một người tư vấn cho bạn và đó không phải là người cùng phái với bạn. Bạn sẽ ngạc nhiên khi lắng nghe những lời đề nghị từ người bạn khác phái! Hãy sử dụng ý tưởng chừng như nghịch lý như sau: Không gì có thể giúp đánh bại tính e thẹn bằng một bộ cánh bắt mắt.

• Hãy chú tâm đến vẻ ngoài của mình: Một bí quyết khác cũng rất hữu ích cho bạn khi giao tiếp: hãy đứng thẳng, tạo cho mình dáng cao ráo (nếu bạn là nữ, hãy m giày cao gót), giữ cho đầu hơi ngẩng cao và làm chủ được hơi thở của mình. Bằng cách cơ thể bạn truyền đến não bộ một tín hiệu cực: "Tôi là người quan trọng". Điều đó sẽ tức tác động đến mọi thứ xung quanh bạn.

Mách nhỏ: Bạn sẽ cảm thấy rất căng thẳng nếu bạn có tính hay e thẹn. Nếu bạn phải gắng gượng để tỏ ra vui vẻ, mọi chuyện cũng sẽ hỏng bét. Vì vậy, hãy dành cho mọi người một nụ cười thân thiện, tựa như bạn đã biết và thích họ từ lâu rồi. Hãy tưởng tượng rằng bạn đã có những cuộc chuyện trò thoải mái và thân mật với người mà bạn muốn trò chuyện. Bằng cách này, bạn sẽ tỏ ra thân thiện và thoải mái khi thật sự trò chuyện với người ấy.

Tìm thấy người yêu trên mạng Internet. Vào năm 2003, một dự án nghiên cứu của trường Đại học Zurich đã tìm hiểu về "Hiện tượng nổi lên của các mối quan hệ yêu đương trên mạng" với việc phỏng vấn hơn bốn ngàn thành viên của trang web

Partnerwinner của Thụy Sĩ. Kết quả ư? 23% những người được phỏng vấn đã tìm được mối quan hệ yêu đương nghiêm túc trang web này. Chẳng có sự k biệt nào giữa các mối quan h được xây dựng trên mạng và c mối quan hệ được thiết lập bằn những cách truyền thống. Thậm chí, ngay cả khi con số này chỉ bằng một nửa thì nó cũng tác động lớn đến dư luận. Việc hò hẹn qua mạng không chỉ phổ biến mà còn rất hiệu quả. Dưới đây là những bí quyết đơn giản hóa đáng tin cậy giúp bạn gia tăng cơ hội thành công.

• Hãy tận dụng ưu thế của sự chọn lựa rộng rãi. Có hàng triệu người trưởng thành ở độ tuổi 18 – 69 không có quan hệ lứa đôi nghiêm túc. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng rất nhiều người trong số họ đang sống cuộc đời độc thân ngoài ý muốn. Điều đó có nghĩa là có hàng triệu người trên thế giới này đang tìm kiếm một sự gắn kết lâu dài, ổn định.

• Hãy chú tâm đến những lời ngỏ ý nghiêm túc.

Các dịch vụ mai mối trên mạng Internet có thể được chia thành hai nhóm chính rất dễ phân biệt: Nhóm thứ nhất là những dịch vụ hò hẹn không có nhiều ràng buộc với các diễn đàn dành cho người độc thân. Ở nhóm này, bạn chỉ nên tham gia với tên và nhân thân giả. Ý kiến của chúng tôi trong trường hợp này: việc tìm kiếm các cuộc phiêu lưu tình ái (trên mạng hay ngoài đời thật), các cuộc tình một đêm hoặc trò ngoại tình đều khiến cuộc sống của bạn trở nên phức tạp. Việc biến một cuộc phiêu lưu tình ái trở thành tình yêu đích thực là chuyện cực kỳ hiếm hoi.

Vì thế, chúng tôi đề nghị bạn nên chọn loại dịch vụ thứ hai: Các dịch vụ hò hẹn trên mạng để có "mối quan hệ lâu dài" thông qua "mai mối xứng đôi" nghiêm túc. Nhiều người đã tự tạo tiểu sử cá nhân và tìm kiếm trong kho dữ liệu khổng lồ những người có đặc điểm giống mình.

Ngoài ra, cũng có những dịch vụ dành cho người độc thân với các nhóm cụ thể: cha/mẹ đơn thân, người bị bệnh kinh niên, những người ngoài năm mươi, các con chiên ngoan đạo...

• Hãy thành thật. Dù cho sự cám dỗ có lớn đến đâu chăng nữa thì khi lên mạng, bạn cũng đừng cố đóng vai một người khác. Hãy cố gắng trả lời các câu hỏi dựa trên vốn kiến thức của bạn và hãy trung thực. Đừng bao giờ ba hoa. Nếu bạn không phải là một chuyên gia về rượu vang hoặc chẳng phải là một người có hình

thể đẹp thì đừng tìm những người đang trông chờ điều đó ở người bạn đời tương lai của họ. Thay vào đó, hãy tìm một người có thể vui vẻ uống bia với bạn, thích đi dạo và chia sẻ cùng bạn các quan điểm về cuộc sống.

• Hãy mở rộng vòng giao tiếp của mình. Arndt Roller, người đứng đầu trang Parship - một dịch vụ hò hẹn trên mạng ở Đức, đã phát hiện ra rằng khi tìm kiếm bạn đời, nhiều người chỉ tìm kiếm ở địa phương hay quanh quẩn ở nơi mình sống. Họ đã tự tạo ra ranh giới cho bản thân khi chỉ tìm người bạn đời mơ ước của mình trong bán kính ba mươi hoặc sáu mươi dặm (tức khoảng 50 hoặc 100 km). Khi đó, có thể người bạn đời phù hợp nhất với họ đã bị loại ra ngoài. Một bán kính địa lý rộng lớn hơn là cách đơn giản nhất để cải thiện các cơ hội tìm kiếm người bạn đời của bạn.

• Hãy giữ cho đầu óc thông thoáng. Dịch vụ mai mối sẽ gửi cho bạn một bảng câu hỏi về những đặc điểm tính cách ở người bạn đời mà bạn đang tìm kiếm. Hãy xem xét các mối quan hệ bạn bè mà bạn có: Bạn thật sự xem trọng điều gì? Điều gì khiến bạn cảm thấy phiền lòng? Hãy tập trung vào ba câu trả lời nhất định có và ba câu trả lời nhất định không (hãy xem phần "Xác định mục tiêu trong tình yêu" ở Chương 1). Bạn cũng nên giữ cho đầu óc mình thông thoáng trong mọi việc!

• Hãy bắt đầu bằng những cuộc trò chuyện ngắn. Đây là một bí quyết đơn giản hóa dành cho các dịch vụ hò hẹn trên mạng: Bạn viết đi viết lại nhiều lần rằng bạn đã gần như phải lòng ai đấy. Bằng cách này, bạn đã giúp mình tránh khỏi những cuộc hò hẹn thiếu hiểu biết lẫn nhau - vốn tiêu tốn của bạn rất nhiều thời gian và tâm sức. Việc tìm kiếm bạn đời trên mạng Internet chủ yếu dựa vào thư điện tử. Nếu bạn thật sự không thể chịu nổi phương thức giao tiếp này thì có lẽ bạn nên chọn một loại hình tìm kiếm bạn đời khác.

Đừng xem nhẹ các cuộc chuyện trò ngắn về những việc nhỏ nhặt trong đời sống hàng ngày và cho rằng nó không đáng được đề cập đến trong lá thư điện tử đầu tiên. Nó mang đến cho bạn cơ hội để tiếp cận với người kia (người mà bạn biết rất ít về họ) một cách thân mật, theo một nhịp độ do bạn quyết định. Hãy bắt đầu trò chuyện, trao đổi về các chủ đề mà bạn cảm thấy tự tin về mặt cảm xúc. Đừng tỏ ra quá hấp tấp trong cuộc trò chuyện và cũng đừng bắt đầu bằng việc khai thật tất tần tật về đời tư của mình. Bằng cách này, bạn đã bảo vệ bản thân khỏi những tổn thương khi bị khước từ.

Arndt Roller, người chịu trách nhiệm của trang Parship, khuyên rằng lỗi lầm phổ biến nhất mà nam giới thường mắc phải đó là họ giao tiếp quá ít, viết những lá thư quá ngắn, quá nhạt nhẽo và thường hấp tấp muốn gọi điện hoặc gặp gỡ trực tiếp. Vì thế, bí quyết đơn giản hóa ở đây là hãy dành thời gian cho việc viết thư. Hãy suy nghĩ về những câu trả lời của mình và hãy đọc lại chúng một cách khách quan trước khi gửi chúng đi.

Trong khi đó, lỗi lầm phổ biến nhất của những phụ nữ tham gia trang Parship đó là kỳ vọng của họ quá cao. Họ mong đợi những phẩm chất tuyệt vời từ người bạn đời tương lai của mình để rồi cắt đứt liên lạc ngay khi người kia có những lỗi lầm nhỏ nhặt. Bí quyết đơn giản hóa dành cho những phụ nữ này là: đừng suy nghĩ quá sâu xa, hãy biết thông cảm, và hãy hỏi rõ trước khi bạn tỏ ra cáu giận.

• Hãy cho mình thời gian. Một khuynh hướng phổ biến mà nhiều người đã vội vã liên lạc qua điện thoại (đặc biệt là đối với những người đã có kinh nghiệm hò hẹn trên mạng). Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi ở đây là bạn đừng tỏ ra quá hấp tấp. Ngay cả khi bạn muốn nói chuyện điện thoại hoặc gặp mặt trực tiếp ngay sau lá thư ngắn ngủi đầu tiên thì cũng hãy cố kiên nhẫn. Một trong những lợi thế của việc hò hẹn qua mạng lại chính là giai đoạn viết thư không mấy thoải mái đó, bởi vì nó đóng vai trò như một màn lọc đầu tiên. Bằng cách này, bạn có thể loại những lời đề nghị không nghiêm túc và không trung thực ngay từ đầu.

• Hãy tự bảo vệ mình. Những lời lẽ ngọt ngào có thể khiến bạn đánh mất sự sáng suốt. Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, hãy luôn giữ kín danh tính của mình, nhất là khi bạn là phụ nữ. Không nên nói tên thật, địa chỉ nơi làm việc, địa chỉ nhà ở hoặc bất cứ thứ gì có thể dùng để xác định chính xác nhân thân của bạn. Những ai cứ khăng khăng đòi biết các thông tin cá nhân ấy thì đều rất đáng nghi! Về việc điện thoại trực tiếp, người đàn ông nên gửi email có số điện thoại của mình cho người phụ nữ để cô chủ động gọi.

• Các quy tắc nhằm bảo vệ an toàn trong cuộc hẹn hò đầu tiên. Bạn sẽ tìm thấy những kẻ lừa đảo, sở khanh và cả những kẻ vô tích sự trên mạng Internet, tương tự như ở ngoài đời thật vậy. Họ sẽ chẳng bao giờ có cơ hội tiếp cận bạn nếu bạn luôn tỉnh táo và khôn ngoan. Đừng quá tin tưởng vào những thỏa thuận trên email. Thay vào đó, hãy cùng xác lập kế hoạch qua điện thoại. Bạn sẽ dễ dàng đánh giá khả năng tin cậy của một người thông qua

giọng nói của người ấy hơn là qua tin nhắn hay email.

Nếu bạn là phụ nữ thì điều mà bạn cần lưu ý là chỉ nên gặp gỡ ở nơi đông người – nơi mà bạn chủ động chọn và biết rõ. Tốt nhất là bạn nên biết đường vào phòng vệ sinh và cửa sau để phòng trường hợp xấu nhất. Bạn không cần phải thấy tội lỗi khi lẳng lặng bỏ trốn khỏi đối tác quá huênh hoang và làm bạn e sợ. Ngoài ra, bạn cũng nên sắp xếp cuộc hẹn đầu tiên vào thời điểm ban ngày hoặc trễ nhất là lúc xế chiều ở một quán cà phê – và bạn có thể nhanh chóng cáo từ nếu cần thiết.

Hãy nói với bạn bè hoặc người thân của bạn về cuộc hẹn hò đầu tiên đó. Đừng thay đổi địa điểm hẹn vào phút chót theo ý của người kia. Mẹo để giữ an toàn được nhiều phụ nữ áp dụng nhất là nhờ một cô bạn gái gọi điện cho mình vào thời điểm giữa cuộc hò hẹn và chuẩn bị sẵn một vài câu mật mã, chẳng hạn như đừng quên rằng tụi mình có hẹn đi bơi ngày mai đấy nhé!" thật ra có nghĩa là: "Gã này thật kinh khủng, cậu làm ơn giả bộ tình cờ đến quán cà phê này ngay bây giờ và đến ngồi với tớ nhé!".

Khi cảm xúc dâng trào, nhiều người đã để bản thân bị cuốn theo những hành động mà họ không bao giờ nghĩ đến. Đừng bỏ qua những lời khuyên này bởi chúng hữu ích đối với cả đàn ông lẫn phụ nữ: Đừng bao giờ cho người kia mượn tiền; đừng để cuộc hẹn đầu tiên diễn ra ở nhà bạn; đừng đi cùng xe với người kia và đừng nhận quà cáp.

• Đừng kỳ vọng quá nhiều ở lần hẹn hò đầu tiên. Hãy ăn mặc phù hợp, thoải mái và quan trọng nhất là phải gọn gàng. Hãy chuẩn bị tâm lý là vẻ ngoài của đối phương thoạt nhìn có thể sẽ khiến bạn hơi

Trí tưởng tượng của bạn đã tạo ra hình ảnh mà bạn mong muốn ở đối phương nhưng bây giờ thì nó phải nhường chỗ cho thực tế. Tuy nhiên, nếu bạn nhận ra rằng hai người không hợp nhau thì việc kết thúc buổi hẹn hò sau khoảng mười lăm hoặc ba mươi phút là điều hoàn toàn có thể chấp nhận được.

Nếu bạn vẫn cảm thấy chưa thấy chắc chắn thì hãy sắp xếp một buổi hẹn thứ hai; và tốt nhất là cũng tuân theo những quy tắc an toàn nêu trên. Trong khoảng thời gian chờ đợi cuộc hẹn thứ hai, hãy tiếp tục trao đổi thêm email hoặc trò chuyện với nhau qua điện thoại. Có thể tình cảm của đôi bên sẽ tiến triển ở cuộc gặp thứ hai. Nếu không, hãy thành thật nói với đối phương. Việc hẹn hò cũng có thể diễn ra theo chiều hướng ngược lại: bạn cảm thấy

cuốn hút trước đối phương ngay từ cuộc hẹn đầu tiên nhưng người ấy thì không như vậy. Đừng vội vàng tuyên bố rằng bạn yêu họ. Những người có ý định hẹn hò nghiêm túc thường cần thời gian để tìm hiểu và đánh giá lẫn nhau.

• Hãy khởi đầu thật thuần khiết. Đừng dại khờ dốc hết ruột gan của mình với đối phương. Tương tự, việc kể lể hoặc đay nghiến người yêu cũ cũng sẽ khiến đối phương bỏ chạy. Nếu bạn muốn dốc bầu tâm sự với đối phương về người cũ nghĩa là bạn vẫn còn vướng bận mối quan hệ cũ. Theo đó, mối quan hệ mới sẽ khó có cơ hội đến với bạn. Hãy nhớ rằng bạn chỉ nên khởi đầu một mối quan hệ mới khi đã có thể bình tĩnh nghĩ về người yêu cũ và không còn khắc khoải về người ấy nữa.

• Khéo léo nói lời từ chối. Nếu bạn gặp gỡ một người và nhận ra đó không phải là người mình đang tìm kiếm thì cũng đừng ngoảnh mặt bỏ đi không lời từ giã. Hãy cảm ơn vì người ấy đã sắp xếp đến buổi hẹn và thân thiện nói với người ta rằng bạn không thấy hứng thú trong việc giữ liên lạc nữa. Bạn không cần phải nói thật chi tiết mà chỉ cần nói một cách chân thành: "Tôi không cảm thấy chúng ta hợp nhau". Trước khi đưa ra những lời nhận xét cụ thể, hãy hỏi đối phương xem người ấy có muốn nghe lời nhận xét của bạn hay không. Một số người tỏ ra rất tiêu cực trong việc tiếp nhận lời góp ý của người khác. Tuy nhiên, có nhiều người lại nghiêm túc lắng nghe và sửa chữa để cải thiện chúng cho những cuộc hẹn hò lần sau của họ. Đừng nhận xét theo kiểu tạt một gáo nước lạnh vào mặt đối phương. Thay vào đó, hãy xem đó như một cử chỉ chia tay thân thiện.

• Đừng lo lắng. Thực tế cho thấy bạn khó lòng tìm thấy được người bạn đời của mình sau vài cuộc hò hẹn đầu tiên. Đừng đầu hàng trước thất bại ban đầu này. Hãy tiếp tục thử thêm lần nữa vào những khoảng thời gian nhất định. Một mẹo nhỏ để đơn giản hóa vấn đề này là: Hãy xem đó như một trò chơi hoặc một chuyến phiêu lưu. Bạn đạt được sự tự tin thông qua việc tìm kiếm người yêu đồng thời đó cũng là cơ hội để bạn thực hành các kỹ năng giao tế xã hội của mình. Thậm chí, nếu bạn không tìm ra được tình yêu thật sự của mình thì bạn cũng có thể có thêm vài người bạn mới.

Tìm bạn đời thông qua những bài tự giới thiệu bản thân. Người điều phối chương trình truyền hình Petra Gerster đã gặp được chồng cô, nhà báo Christian Nurnberger, qua một mẩu tự giới thiệu trên tờ báo Die Zeit. Phương thức đăng những mẩu giới thiệu về bản thân trên báo hiện nay không còn thịnh hành như trước bởi sự bùng nổ của thời đại Internet. Nhưng nếu những bức

email không phải là thứ dành cho bạn và bạn thích những lá thư tay ngắn gọn hơn thì bạn nên thử gửi mẫu giới thiệu về bản thân đến một tờ báo nào đấy. Dưới đây là một vài bí quyết để tạo và trả lời các mẫu tự giới thiệu như thế.

• Hãy chọn đúng tờ báo. Một tờ báo địa phương sẽ giúp bạn thiết lập mối quan hệ với những người sống gần nơi mình ở trong khi các tờ báo mang tính khu vực, văn ặc kinh tế thường nhắm đến một người có đặc điểm chung nào Đối với những người độc thân ẻ tuổi thì các tạp chí văn hóa ra hàng tuần ở những đô thị lớn sẽ là nơi lý tưởng. Tốt nhất là bạn nên đọc một loại báo trong vài tuần để kiểm tra chất lượng của nó và tìm hiểu các mẫu tự giới thiệu trên đó.

• Hãy cung cấp thông tin thay vì đưa những lời sáo rỗng. Đừng quá khoe khoang về bản thân mình trên bài giới thiệu. Thay vào đó, hãy xem nó như là một tấm danh thiếp với những thông tin phù hợp. Nó cần phải thể hiện được cá tính của bạn và phải gây ấn tượng với những người có tính cách tương tự bạn. Bí quyết đơn giản hóa: Hãy nghĩ về một người mà bạn đã từng phải lòng (nhưng không may người ấy đã thuộc về người khác). Bạn sẽ viết những gì để gây ấn tượng với người đó? Tránh dùng những cụm từ rỗng, chẳng hạn như "đang tìm một người phụ nữ xinh đẹp dù có mặc quần jeans hay đồ ngủ". Hãy quên các danh sách dài dằng dặc những tính từ như đáng yêu, thông minh, chân thật và chung thủy. Việc đề cập đến những vấn đề thực tế sẽ thú vị hơn rất nhiều: Bạn có muốn có con cái không? Bạn có phải là một con mọt sách hay kẻ nghiện máy tính không? Bạn thích vận động hay chỉ thích ngồi xem tivi suốt ngày? Bạn chỉ thích ru rú ở nhà hay thích đi đây đi đó?

• Đừng quá bủn xỉn. Các mẫu giới thiệu trên có thể sẽ tiêu tốn tiền của bạn. Những người có đầu óc kinh doanh thường có khuynh hướng tiết kiệm chỗ nên họ dùng nhiều từ viết tắt như thể đánh đố người đọc. Nhưng hãy nhớ mục tiêu của bạn không phải tìm một người thích chơi trò giải mật mã mà là tìm người yêu! Nếu ngân sách của bạn không cho phép thì tốt nhất là bạn nên cắt bỏ bớt một số từ và viết những từ còn lại thật đầy đủ, rõ ràng.

• Làm thế nào để trả lời? Điều quan trọng nhất là bạn cần phải lý giải ghi rõ vì sao mẫu giới thiệu của người đó gây ấn tượng với bạn. Đừng tạo ấn tượng rằng bạn thường trả lời cả trăm mẫu giới thiệu mỗi tuần bằng một lá thư được chuẩn bị sẵn. Hãy viết một hoặc hai trang gì đấy. Thư trả lời phải dài hơn một mẫu ghi chú

nhưng cũng đừng biến nó thành một cuốn tự truyện! Ở đây, bạn cũng cần phải trung thực, đừng quá khoe khoang và hãy sẵn sàng cho một giai đoạn trao đổi thư từ có vẻ hơi lỗi thời. Bí quyết đơn giản hóa ở đây là: Thư trả lời của bạn không cần phải hoàn hảo. Nếu bạn cảm thấy không chắc chắn hoặc cảm thấy kiểu tìm kiếm người yêu này quá khó khăn thì hãy thẳng thắn nói ra. Điều chính yếu là bạn phải có giọng điệu thân thiện và đừng chỉ mãi nói về bản thân mình. Hãy thể hiện sự quan tâm chân thành của mình đến đối phương. Cũng đừng quên rằng loại giấy viết thư đẹp và chữ viết tay dễ đọc luôn tạo được ấn tượng tốt đối với người nhận.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 7: Học cách tán tỉnh – Nghệ thuật dựng lều của bạn

Khi bạn quan tâm đến một người nào đấy, bất kể là ở công sở, trong lớp học hoặc qua dịch vụ hẹn hò trên Internet, thì thách thức thật sự của bạn chính là liệu cả hai bạn có thể cùng dựng lên túp lều tình yêu của mình hay không. Để đơn giản hóa, chúng tôi gọi việc này là nghệ thuật tán tỉnh. Nguồn gốc của từ "flirt" – tán tỉnh, xuất phát từ chữ "flora" trong tiếng Latin, có nghĩa là hoa. Trong tiếng Pháp, động từ "fleuretir" cũng xuất phát từ tiếng Latin, có nghĩa là đặt hoa xung quanh một người nào đó. Ý nghĩa thuần túy của từ "tán tỉnh" đã có sẵn trong tiếng Pháp: Tạo ra tâm trạng thoải mái bằng cách mang đến không khí vui vẻ và những lời ngợi khen thuyết phục.

Nghệ thuật tán tỉnh dành cho người mới bắt đầu Dưới đây là hai ví dụ về sự thất bại trong việc tán tỉnh: Chàng: "Ôi trời, ở đây chật cứng chỗ rồi hay sao ấy." Nàng: "Nếu anh chịu khó đi chỗ khác thì sẽ có thê chỗ trống ngay ấy mà!"

Hoặc ngược lại:

Nàng: "Ở đây ồn ào quá, anh nhỉ?"

Chàng: "Vậy thì sao em không ít nói lại đi?"

Ngay cả khi bạn dùng những từ không quá lỗ mãng thì nó cũng làm người khác tổn thương. Khi túp lều tình yêu của bạn sụp đổ lần đầu tiên và bạn cố gắng dựng nó lên, bạn sẽ có cảm giác không an toàn. Vì thế dưới đây, xin mời bạn tham gia vào lớp bồi dưỡng nghệ thuật tán tỉnh để vượt qua nỗi sợ hãi của việc bị từ chối. Đầu tiên, chúng tôi đưa ra vài vấn đề lý thuyết để bạn suy ngẫm; và sau đó chúng ta sẽ thực hành.

Hãy thật thoải mái. Hãy từ bỏ quan điểm cứng nhắc rằng việc tán tỉnh nhất định phải dẫn đến tình dục, tình yêu hoặc một mối quan hệ lâu dài. "Những bông hoa được rãi khắp nơi" trong giai đoạn tán tỉnh là bước đầu tiên trong một loại hình nghệ thuật mà cả nam giới lẫn phụ nữ đều phải thực hành. Bạn cần phải phát triển khả năng tán tỉnh của mình. Hãy trở thành một người thích giao tiếp với mọi người. H luyện tập các kỹ thuật dự lều bằng cách dựng lên những mái che nhỏ chẳng liên quan gì đến tình yêu hay sự lãng mạn. Rồi bạn sẽ thư giãn để bản thân và những người xung quanh cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Hãy trông đợi vào việc gặp gỡ nhau. Nhà tâm lý học Dorothy Tennov đã tìm hiểu nhật ký của những người đang yêu để nghiên cứu về việc tình yêu bắt đầu như thế nào.

Cô đã khám phá ra một tác nhân rất hiệu quả trong việc cuốn hút người khác: Cảm giác được khao khát. Tennov kết luận rằng: "Lòng khao khát trong bạn được đánh thức khi bạn cảm thấy mình được ai đó khát khao". Vì vậy, bạn cần phải đánh thức niềm khao khát ở người kia.

Mục đích thật sự của việc tán tỉnh chính là để tìm hiểu xem liệu sự cuốn hút bên ngoài có tương ứng với sự cuốn hút trong nội tâm hay không.

Hãy hào hứng thật lòng: Với bí quyết phù hợp, bạn có thể gia tăng một cách đáng kể khả năng thành công của mình trong một cuộc tán tỉnh. Tác nhân tốt nhất giúp cải thiện chất lượng việc tán tỉnh đã được khoa học chứng minh chính là sự rung động và sự hiếu kỳ.

• Nhịp tim mạnh làm gia tăng cảm xúc. Việc tập thể dục là một chất tăng cường đối với nam giới vì nhịp tim có liên quan đến sự căng cơ. Nhịp tim mạnh mẽ là dấu hiệu của sự hào hứng và tỉnh táo. Nó đem đến cho người đàn ông sự sáng suốt đầy cảnh giác của một thợ săn thời đồ đá. Đàn ông thường có xu hướng tán tỉnh nhiều hơn khi họ đến các buổi khiêu vũ có nhạc tông mạnh.

Mách nhỏ phụ nữ: Hãy tận dụng những tình huống mà sự tiếp xúc thể chất làm cho nhịp tim của người đàn ông nhanh hơn và mạnh hơn. Trong viễn cảnh tốt đẹp nhất, tình huống đó có thể gắn với một sự hứa hẹn và cành khiến cho anh chàng căng thẳng hơn.

• Sự hiếu kỳ làm gia tăng tình cảm. Phụ nữ cảm thấy vui vẻ không

chỉ khi họ được ngưỡng mộ bởi vẻ bề ngoài mà cả khi họ cảm nhận có thêm điều gì đó đằng sau sự ngưỡng mộ ấy. Người đàn ông nổi tiếng thu hút phụ nữ, tác gia Giacomo Casanova, đã diễn đạt điều này thật hay: "Hai phần ba của tình yêu là sự hiếu kỳ".

Mách nhỏ nam giới: Hãy thể hiện cho người phụ nữ thấy rằng bạn không chỉ bị quyến rũ trước vẻ đẹp của nàng mà còn bị cuốn hút bởi những nét tính cách đặc biệt ẩn chứa trong con người nàng. Sự hiếu kỳ của nam giới đối với thế giới nội tâm của người phụ nữ là một chiêu thức chinh phục rất hiệu quả. Hãy toàn tâm toàn ý cho người phụ nữ bạn đang tán tỉnh và ghi nhớ những quan điểm của nàng. Hãy kềm chế để không tỏ ra bỗ bã. Trong lần đầu tiên hẹn hò với một người đàn ông, người phụ nữ mong muốn sẽ gặp được một người anh hùng đầy triển vọng, người có thể mang đến cho nàng một cuộc sống lứa đôi đầy lãng mạn trong tương lai. Nếu không nhìn thấy được điều này, nàng sẽ liệt người đàn ông ấy vào danh sách những người thích phiêu lưu tình ái.

Bốn giai đoạn của việc tán tỉnh

Trong nhiều năm, nhà nhân chủng học David Givens và nhà sinh học Timothy Perper đã nghiên cứu về việc tán tỉnh ở các quán rượu, quán cà phê, các hộp đêm và nhiều nơi gặp gỡ điển hình khác. Họ kết luận rằng việc xây dựng túp lều tình yêu được tiến hành dựa trên một khuôn mẫu bí mật với những quy luật cố định đáng ngạc nhiên và những người yêu nhau tuân thủ nó như thể đó là sách hướng dẫn của họ vậy. Quy luật cơ bản nhất ở đây là người phụ nữ sẽ quyết định tốc độ xây dựng túp lều, còn người đàn ông thì phải khẳng định được mình là một nhà dựng lều tài ba hơn các đối thủ khác.

Giai đoạn dựng lều thứ nhất: Giao tiếp bằng ánh mắt. Trong thời kỳ tán tỉnh, phụ nữ là người nắm quyền. Cô quyết định một việc gì đấy có xảy ra hay không và xảy ra khi nào. Nếu cô nhìn người đàn ông và mỉm cười thì anh sẽ có can đảm để tiếp cận cô. Và hầu hết đàn ông đều giữ khoảng cách nếu người phụ nữ chẳng thèm để mắt đến họ.

Nhà nghiên cứu về tình yêu Monica Moore, giảng viên trường Đại học Webster ở St. Louis, bang Missouri, đã nhận ra rằng ngay cả khi đàn ông thích phụ nữ đẹp chăng nữa thì ngoài hình của người phụ nữ cũng không phải là yếu tố quyết định việc cô ấy có hấp dẫn được đàn ông hay không. Và nhân tố quyết định vấn đề này chính là số lượng của các tín hiệu tán tỉnh mà cô ấy phát ra.

Mách nhỏ phụ nữ: Vấn đề không phải chỉ là ngoại hình của bạn mà chính là cách bạn nhìn một người đàn ông. Khi bạn ra ngoài, đừng chỉ đứng cùng nhóm bạn gái của mình trong mọi hoàn cảnh. Điều này sẽ cản trở nam giới trao đổi tín hiệu với bạn. Hãy đảm bảo rằng người đàn ông có thể gặp bạn đang ở một mình và bắt chuyện với bạn. Hãy sử dụng những lời khuyên từ kho dữ liệu về việc tán tỉnh: sử dụng ánh mắt, nụ cười, nghiêng đầu một tí, luồng các ngón tay vào tóc và nghịch tóc. Bạn càng phát ra nhiều tín hiệu thì cơ hội người đàn ông đáp lại bạn sẽ càng cao. Nhưng hãy cẩn thận: Ngay khi hai ánh mắt chạm nhau thì hầu hết đàn ông lại không còn để tâm đến các tín hiệu cự tuyệt nữa. Trong trường hợp này, bạn phải thể hiện mình không có hứng thú một cách rõ ràng. Bạn không cần phải làm tổn thương anh ta dù có phải lặp lại sự từ chối của mình cứng rắn: người đàn ông này cũng đang đi tìm kiếm tình yêu như bạn và anh ta cũng cần rút lui mà không bị mất thể diện.

Mách nhỏ nam giới: Những người phụ nữ đứng một mình thường "vô tình" phát ra các tính hiệu tán tỉnh "không rõ ràng". Vì vậy, bạn đừng nên kết luận rằng cái liếc mắt đầu tiên có nghĩa là người phụ nữ ấy để ý đến bạn. Thậm chí, nếu cô ấy đang trong tâm trạng sẵn sàng được tán tỉnh thì điều đó cũng không có nghĩa là cô ấy đồng ý để cho bạn tiếp cận. Để kiểm tra liệu các tín hiệu tán tỉnh của cô ấy có thật sự dành cho bạn hay không, bạn hãy đứng ở một chỗ tách biệt trong căn phòng. Nếu cô ấy đưa mắt tìm bạn hoặc xa hơn nữa là quay đầu về phía bạn thì bạn nên bắt đầu cuộc chinh phục của mình. Ngược lại, trong trường hợp cô ấy cự tuyệt bạn một cách rõ ràng thì bạn nên tuyệt đối tôn trọng quyết định của cô ấy. Hãy duyên dáng nói những lời từ biệt đại loại như: "Tôi sẽ luôn hối tiếc vì đã không thử một phen" hoặc "Buồn thật, nhưng tôi tôn trọng điều này. Rất vui vì đã được nói chuyện với em!" và sau đó thì rút lui êm thấm. Bằng cách này, bạn sẽ không giống như một kẻ thất bại lỉnh đi nơi khác mà là người chủ động kết thúc cuộc chuyện trò. Bạn nên tiếp tục giữ thái độ thân thiện với người phụ nữ ấy. Biết đâu một nửa đích thực của đời bạn lại chính là cô bạn thân nhất của cô ấy. Trong trường hợp ấy, sẽ thật không may nếu điều đầu tiên mà cô bạn ấy nghe được về bạn là bạn đã bỏ đi một cách thô lỗ.

Giai đoạn dựng lều thứ hai: Câu nói đầu tiên. Người đàn ông nên nói gì với phụ nữ? Nhà xã hội học Kate Fox, giảng viên trường Đại học Oxford, đã tìm ra rằng khi một người đàn ông tán tỉnh một phụ nữ thì câu đầu tiên không nhất thiết phải nói về điều gì đó quá đặc biệt. Lời mở đầu càng vô hại và lửng lơ càng tốt. Hãy tưởng tượng rằng bạn chỉ đơn thuần "bắt chuyện" mà thôi. Phụ nữ

thích sự tiếp cận không có mục đích rõ ràng hơn. Họ chỉ chấp nhận việc làm quen có chủ ý nếu như nó được thực hiện một cách nhã nhặn và duyên dáng ("Xin thứ lỗi cho tôi vì sự đường đột này, nhưng tôi không thể cưỡng lại bản thân mình, tôi cứ phải nói chuyện với em mới được"). Cách tốt nhất là đàn ông nên tránh tất cả những cách tiếp cận vênh váo, lộ liễu và thô lỗ.

Tin tốt lành là khi người phụ nữ muốn bắt chuyện trước thì đàn ông thường chẳng để ý đến cách phụ nữ tiếp cận họ. Bạn có thể bắt đầu thật dễ thương, ngây thơ hay thậm chí là hơi chảnh chọe một tí - bởi điều chính yếu là bạn đang bắt đầu cuộc trò chuyện. Nhưng hãy cẩn thận: Một khi đã ở thế chủ động thì bạn sẽ khó bề rút lui được.

Giai đoạn dựng lều thứ ba: Những ràng buộc mong manh. Một quy luật cơ bản là trong việc tán tỉnh, sự gần gũi được tạo nên bằng lời nói và ánh mắt chứ không phải bằng tay. Việc duy trì cuộc trò chuyện cũng là một vấn đề. Chỉ cần hai người vẫn còn chuyện để nói với nhau thì cả hai đang dệt nên một tấm vải mà một ngày nào đó, nó có thể trở thành vách lều tình yêu của bạn. Giai đoạn ba là thời điểm cả hai tạo ra càng nhiều mối ràng buộc mong manh càng tốt. Ban đầu, điều này nên được thực hiện bằng lời lẽ và rồi thật chậm rãi, bằng những va chạm "tình cờ".

Mách nhỏ: Trong nỗ lực kiểm soát sự bất an của chính mình và giữ cho các cuộc chuyện trò tán tỉnh được tiếp diễn, hầu hết mọi người đều nói quá nhiều về bản thân mình. Sai lầm này đặc biệt phổ biến ở nam giới. Rốt cuộc, họ để lại ấn tượng với người phụ nữ rằng họ là những người sùng bái bản thân và chẳng hề quan tâm đến người ngồi đối diện. Hãy ghi nhớ rằng khi tán tỉnh ai đó, bạn không cần phải trở thành người thú vị mà bạn cần phải quan tâm đến người kia.

Một cách để giữ cân bằng là bạn hãy nói một phần ba thời gian thôi, hai phần ba thời gian còn lại dành để lắng nghe. Chỉ khi đó thì bạn có thể thật sự chú tâm vào đối phương. Hãy đặt các câu hỏi và thể hiện rằng bạn đang rất quan tâm đến những điều đối phương nghĩ và làm. Hãy tìm hiểu những thứ mà đối phương thích và không thích. Bên cạnh đó, hãy thể hiện rằng bạn rất hiếu kỳ, muốn biết: "Điều em vừa nói rất thú vị"; "Em thích việc ấy như thế nào?"; "Em nghĩ thế nào?; "Em có thích…?"; "Em có từng…?". Tuy nhiên, nếu bạn không muốn việc này diễn ra như một cuộc khảo cung thì đừng thể hiện mình như một người đang tra khảo! Nếu đối phương hỏi bạn điều gì đó thì câu trả lời của bạn nên liên hệ lại người ấy: "Anh chắc rằng những điều ngớ ngẩn như thế

chẳng bao giờ xảy đến với em như nó đã xảy ra với anh đâu ...".

Bạn cũng nên chỉnh âm lượng của cuộc chuyện trò nhỏ xuống. Thật khó để điều kỳ diệu có thể xảy ra nếu hai bạn cứ phải nói như hét vào mặt nhau trong một buổi tiệc náo nhiệt hay ở một câu lạc bộ chật ních người. Tốt hơn hết là hãy hẹn hò ở những nơi mà bạn có thể dần dần hạ thấp giọng để người đối diện phải nghiêng người về phía bạn một chút để lắng nghe. Nếu không cảm thấy bất tiện, đối phương sẽ giữ nguyên vị trí đó và cả hai sẽ trông tách biệt hẳn với những người còn lại. Khi đó, cuộc trò chuyện của hai bạn sẽ trở nên riêng tư và thân mật hơn.

Nếu chiến lược của bạn thành công, bạn có thể tiến lên một cấp độ mới. Tuy nhiên, bí quyết ở đây là đừng tạo áp lực cho đối phương. Thời gian là tất cả! Nếu bạn đốt cháy giai đoạn thì đối phương sẽ tự động thoái lui và bạn sẽ đánh mất cơ hội. Sự tiếp xúc về thể chất là giai đoạn mạo hiểm. Trong giai đoạn này, bạn chỉ được p có những cái chạm nhẹ " tình" hoặc những cử c vuốt ve thật tế nhị. Sau đó, bạn phải lùi lại ngay tức khắc. Eo, hông và là mông là những điểm tối kỵ. Táy máy tay chân là điều tuyệt đối cấm kỵ. Có thể Eros sẽ giày vò bạn nhưng đừng để chàng ta đẩy Amor qua một bên.

Mách nhỏ: Hãy thì thầm một điều gì đó vào tai đối phương rồi lùi lại chỗ ngồi của mình ngay lập tức. Đây là một cơ hội để tạo lập những giao tiếp thân mật nhưng vẫn nằm trong khuôn phép. Tuy nhiên, khi ở gần như thế, bạn cũng không nên thì thầm những điều lãng mạn hay khêu gợi bởi nếu không, nó sẽ tạo tác dụng ngược. Tốt hơn hết, bạn nên kết hợp sự xâm nhập hào hứng vào không gian riêng tư của người khác với một lời thú nhận vô hại và hóm hỉnh khiến đối phương bật cười: "Tôi chưa bao giờ kể cho người phụ nữ nào nghe về việc này, nhưng tôi rất thích Jane Austen(10) (hoặc "Days of our lives"(11), gấu teddy, Shirley Temple(13)...). Nhưng chuyện này chỉ hai ta biết thôi nhé, được không?".

Nghệ thuật tán tỉnh thật sự chính là xác định được thời điểm thích hợp. Nếu chần chừ quá lâu, bạn sẽ để lỡ mất cơ hội vàng. Nhưng nếu quá vội vàng, bạn sẽ khiến cho đối phương nổi giận. Hãy ghi nhớ câu nói này: Tán tỉnh là một lời hứa chứ không phải là việc thực hiện lời hứa ấy. Những lời ngợi khen sâu sắc sẽ đưa bạn tiến xa hơn những lời lẽ yêu đương nóng bỏng. Nhưng lời khen tặng ấy phải phù hợp với đối phương và không quá nhàm chán. Đừng chỉ dừng lại ở việc khen tặng ngoại hình của đối phương. Bạn càng chú ý đến tính cách của đối phương bao nhiêu

thì bạn sẽ càng dễ nhận ra ưu điểm của người ấy bấy nhiêu. Khi phát hiện ra một ưu điểm nào đấy, hãy nói cho đối phương biết!

(10) Jane Austen (1775-1817): Nữ nhà văn người Anh, tác giả của tiểu thuyết "Kiêu hãnh và định kiến" nổi tiếng.

(11) Days of our lives: Tên một vở kịch dài tập được phát sóng mỗi ngày trên kênh truyền hình NBC của Mỹ.

(12) Shirley Temple: Một loại nước uống không chứ cồn trông giống như cocktail. Nó thường được pha bằng nước chanh, mứt trái cây và đá.

Giai đoạn dựng lều thứ tư: Sự đồng điệu của cơ thể. Bạn nhận ra giai đoạn thứ tư của việc tán tỉnh thông qua cách mà các chuyển động giữa cơ thể bạn và cơ thể đối phương bắt đầu hòa hợp với nhau để rồi dần cộng hưởng trong vô thức. Sự thích thú lẫn nhau được biểu lộ qua sự hài hòa trong cách cư xử. Càng bắt đúng nhịp của nhau thì sự quyến rũ giữa đôi bên sẽ càng m mẽ. Khi hai cơ thể có thể giao tiếp nhau cùng một tần số, cả hai đã thể hiện rằng họ cảm thấy thoải mái khi ở bên nhau. Khi đạt đến cấp độ này thì Eros đã nắm quyền ngự trị, ngay cả khi đối phương vẫn còn là một người xa lạ.

Mách nhỏ: Sự quyến rũ khéo léo thường chứa đựng sự khôi hài ngay từ lúc khởi đầu. Và nụ hôn đầu tiên cũng diễn ra theo cách tương tự. Khi bạn nghĩ rằng thời cơ thích hợp đã đến nhưng lại không chắc đối phương đã sẵn sàng hay chưa, thì bạn chỉ cần dịu dàng hỏi: "Em sẽ nói gì nếu bây giờ anh hôn em?" và đợi trong một phút. Điều này sẽ tạo thêm sự căng thẳng hấp dẫn hơn là một nụ hôn trong im lặng! Ngoài ra, đối phương cũng vẫn có thể nói "Không" nếu họ chưa sẵn sàng.

Đừng cắt đứt sự kết nối giữa Eros và Amor

Nhưng hãy giữ chúng ở riêng rẽ! Một quy luật bí mật là những người yêu nhau càng giống nhau thì cơ hội họ hạnh phúc bên nhau dài lâu sẽ càng cao. Ở giai đoạn thứ tư của việc tán tỉnh, điều này được thể hiện ở cấp độ thể chất. Sự khác biệt sẽ nhường chỗ cho sự cuốn hút nồng nàn. Eros sẽ phụ trách điều này.

Một nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những đôi uyên ương gắn bó khắng khít bên nhau lâu dài thường đạt được sự cộng hưởng này ở mọi cấp độ. Thay vì dần xa cách nhau theo

thời gian, họ đã điều chỉnh bản thân để phù hợp với nhau. Người bạn đời lý tưởng là người mà bạn cảm thấy quen thuộc ngay từ đầu. Bas Kast, một nhà báo kiêm nhà tâm lý học, đã nghiên cứu so sánh các đôi uyên ương và đưa ra kết luận như sau: "Những người giống nhau sẽ hiểu nhau nhiều hơn, đánh giá về nhau cao hơn đồng thời có chung quan điểm, hệ thống giá trị và các mục tiêu". Trong lúc bị cuốn theo đam mê, chúng ta không nhìn thấy những mục tiêu này. Nhưng trong quá trình duy trì mối quan hệ, chúng sẽ trở thành những nhân tố cốt yếu.

Bí quyết đơn giản hóa dành cho những ai đang tìm kiếm một mối quan hệ ổn định: Khi tán tỉnh, bạn phải học cách điều khiển những cơ hội mong manh, tựa như việc chơi bi-a vậy. Hãy cố gắng sử dụng thật nhiều kỹ năng cùng sự kiên nhẫn để có thể lắng nghe rõ tiếng vang linh hồn của Amor trước khi bạn bị tiếng vang thể xác của Eros lấn át.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 8: TINH TẾ NGHỆ THUẬT GỐI CHĂN

Ngày nay, tình dục trở thành một chủ đề được bàn luận một cách rộng rãi trên các phương tiện thông tin đại chúng. Chính vì thế, ta có cảm giác rằng nó đã quá rõ ràng. Thế nhưng thực tế, nó chẳng rõ ràng tí nào. Liệu có phải nó thuần túy là hoạt động giao hợp kéo dài trung bình chừng mười một phút?

Làm sáng tỏ định nghĩa tình dục

"Và Adam đã biết vợ mình là Eve". Trong Kinh Cựu Ước, từ "biết" một ai đó được dùng để chỉ quan hệ tình dục. Mong ước sâu xa nhất của con người là được mọi người thấu hiểu từ bản chất sâu xa trong con người mình. Việc này bắt đầu khi hai bạn ở bên nhau trong tình trạng không mảnh vải che thân. Sự hiểu biết thấu đáo về bản chất của hoạt động tình dục có thể dẫn ta đến với điều quan trọng nhất của việc đơn giản hóa tình dục: Sự chân thật.

Liều thuốc kích thích hiệu quả nhất. Vì tình dục là hình thức thừa nhận nhau cơ bản nhất, nên sự chân thật chính là thứ bùa mê mạnh nhất làm gia tăng chất lượng của đời sống tình dục. Nếu phát hiện ra bạn đang nói dối, người yêu của bạn sẽ sớm mất đi hứng thú ái ân với bạn. Lời nói dối ở mọi hình thức đều có thể lấy mất cảm xúc ái ân ra khỏi guồng máy và thậm chí còn làm cho nó khánh kiệt.

Ngược lại, liệu pháp hiệu quả nhất đối với các vấn đề chăn gối

chính là sự chân thật. Thường thì đây là những sự thật mà bạn cố giấu vì không muốn tạo thêm gánh nặng cho người yêu của mình, những điều làm bạn cảm thấy xấu hổ hoặc những điều mà bạn muốn trốn tránh. Trong những trường hợp này, bạn nên tìm sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý để vượt qua rào cản về cảm xúc.

Nếu nhận thấy cảm xúc yêu đương dành cho người mình yêu đang tàn lụi dần hoặc đã hoàn toàn biến mất, bạn hãy xem xét liệu mình đang che giấu việc gì hay không. Ngay khi bạn cởi mở thảo luận việc này với người yêu của mình, những rung động của bạn sẽ trở lại với nguồn năng lượng mới.

Việc "biết" cũng có liên quan đến việc "thừa nhận". Nếu một trong hai bạn có cảm giác rằng mình không còn được người kia thừa nhận thì nghĩa là Eros đã chạm đến điểm dừng.

Tuân theo quy luật của cuộc chuyện trò ái tình

Khi ở trong túp lều tình yêu, mọi chuyện sẽ thật tuyệt vời nếu bạn biết nghệ thuật giao tiếp trong chuyện ái ân. Gần như tất cả các chuyên gia tư vấn đều đồng ý rằng 90% rắc rối của cuộc sống gối chăn thuộc về các vấn đề giao tiếp. Nói về những khoảnh khắc ân ái là điều hết sức tế nhị, ngay cả với những người có quan điểm phóng khoáng về chuyện tình dục trong thời đại chúng ta. Đó là vì nó đụng chạm đến những vùng cực kỳ nhạy cảm của niềm kiêu hãnh trong chuyện tình ái. Khi bạn nói về tình dục, câu hỏi chính yếu ở đây là làm thế nào để bạn có thể nâng cao nhận thức về tình dục của bản thân và của người bạn đời.

Trong cuốn sách "Erotic Intelligence" (tạm dịch là "Trí thông minh trong chuyện ái ân"), nhà phân tâm học và bác sĩ chuyên khoa tình dục học Jack Morin đã thiết lập mười quy luật về thuật giao tiếp trong chuyện gối chăn. Thật ra, trong mười quy tắc của ông có ba điều tuyệt đối cấm kỵ và bảy mẹo nhỏ. Có một vài điều trong đó bạn sẽ tự động ghi nhớ theo trực giác. Tuy nhiên, cũng có một số điều bạn nên ghi chú lại bởi bạn đã từng trải qua nhưng không nhận ra chúng. Điều này là đặc biệt quan trọng!

Ba điều tuyệt đối cấm kỵ trong chuyện gối chăn. Thật dễ dàng để hủy hoại hoặc ngăn trở một mối quan hệ thân mật đã kéo dài trong nhiều năm. Để tránh điều đó, hãy tưởng tượng có ba bảng cảnh báo được treo ngay lối vào túp lều tình yêu của bạn:

1. Đừng bao giờ hạ thấp khả năng tình dục của người bạn đời. Sự xúc phạm, coi thường, hạ thấp, công kích người bạn đời trong

chuyện gối chăn có khả năng tàn phá mối quan hệ một cách ghê gớm. Những xúc phạm này sẽ ăn sâu trong lòng người bạn đời của bạn và không thể nào xóa đi được. Nó có thể phá hủy đời sống ái ân và thậm chí là cả mối quan hệ của hai bạn.

2. Đừng bao giờ so sánh người bạn đời của mình với người yêu cũ. Việc so sánh đó sẽ giết chết mối quan hệ của bạn. Khi thực hiện việc so sánh này, bạn đã đối xử tàn nhẫn với cả người yêu cũ lẫn lẫn hiện tại bởi bạn chứng tỏ rằng mình k cách nhìn nhận, trân trọng và bảo vệ thân mật riêng tư của mối quan hệ. Và rồi sau đó, một đời sống tình dục cởi mở sẽ trở nên ngoài tầm với của bạn.

3. Đừng bao giờ phàn nàn với người ngoài về đời sống tình dục của mình cũng như những thiếu sót trong chuyện gối chăn của người bạn đời. Nếu vi phạm điều cấm kỵ này, bạn đã lại làm tổn hại đến không gian thân mật riêng tư của hai người. Đầu tiên, bạn đã đem điều bí mật chia sẻ với bên thứ ba trong một trạng thái không thoải mái. Kế đến, lời phàn nàn của bạn có khả năng sẽ bị đồn đại, thường là ở dạng đã bị bóp méo hoặc mang ý nghĩa tiêu cực. Ngay cả người bạn thân nhất cũng không phải là một cái hộp lý tưởng để cho bạn trút những lời phàn nàn về đời sống gối chăn của mình. Nếu bạn cần lời khuyên, hãy tìm đến những người "trung lập", những người ở ngoài cuộc sống của bạn. Tuyệt đối không được đưa việc này vào những cuộc trò chuyện với con cái, bất kể chúng đã lớn đến độ tuổi nào hoặc khôn ngoan đến đâu.

Bảy mẹo nhỏ khi nói về chuyện gối chăn

1. Thường xuyên đưa ra những phản hồi tích cực đối với người bạn đời của mình, bằng lời hoặc thông qua cử chỉ, thái độ. Nếu bạn đặc biệt yêu thích một điều gì đó, hãy nói với người ấy. Những lời động viên tích cực ấy của bạn sẽ tạo nên sự gắn kết mạnh mẽ hơn trong mối quan hệ của cả hai.

2. Chỉ nói về những vấn đề không hài lòng trong chuyện gối chăn khi cả hai gần gũi nhau. Và đừng nói về việc ấy khi một trong hai người đang mệt mỏi, bực dọc, cáu bẳn, thất vọng hay đang bận tâm về điều gì khác. Hãy đảm bảo rằng cả hai chỉ đề cập đến các vấn đề ái ân trong những hoàn cảnh thoải mái. Cơ hội tốt nhất là ngay sau phút giây cả hai đạt được sự thỏa mãn trên giường.

3. Nếu cảm thấy không thoải mái khi thảo luận trực tiếp, hãy bắt đầu thực hiện điều đó bằng cách viết thư. Bằng cách này, bạn có thể cẩn thận trong việc lựa chọn từ ngữ và người bạn đời của bạn cũng có thời gian để nghiền ngẫm chúng hơn. Hãy kết thúc lá thư

bằng lời đề nghị rằng hai người sẽ nói chuyện cùng nhau về các vấn đề được đề cập trong thư. Nếu bạn sử dụng thủ thuật năm sợi dây ruy băng trong việc viết thư tình (sẽ được bàn bạc ở cuối chương này), bạn sẽ tìm ra được những lời lẽ thích hợp để diễn đạt tình cảm sâu kín trong lòng mình khi đề cập đến chuyện gối chăn. Trong những lá thư đó, hãy thể hiện rằng bạn tin tưởng việc này sẽ giúp hai bạn hiểu nhau hơn và học cách yêu thương nhau nhiều hơn.

4. Hãy là một người đặc biệt nghe. Đừng thủ thế bởi nếu không, bạn sẽ luôn nghĩ về cách bao biện cho mình và không thể nắm bắt được điều mà người bạn đời muốn

Sau mỗi năm phút, bạn nên dung hòa giữa việc nói và lắng nghe.

5. Hãy dũng cảm và thẳng thắn hỏi người bạn đời về những cảm xúc và khát khao của họ. Bạn sẽ không nhận được câu trả lời cụ thể nếu chỉ đưa ra câu hỏi mập mờ. Hãy hỏi người bạn đời những câu hỏi mà bạn muốn người ấy hỏi bạn. Hãy cùng nhau khám phá điều mà hai bạn thích nhất.

6. Hãy nói bằng cảm xúc. Đối với đa số phụ nữ, điều thật sự khiến họ muốn có chuyện gối chăn chính là sự trao đổi về cảm xúc thật mãnh liệt để rồi qua đó, họ nhận biết được những cảm xúc sâu kín mà người bạn đời dành cho họ. Một kinh nghiệm quý báu cho các quý ông là trong lúc ân ái, hãy nói những lời yêu thương trìu mến gấp đôi lúc bình thường. Và kinh nghiệm quý báu dành cho phụ nữ là hãy ngợi khen chồng gấp đôi lúc bình thường khi anh ấy làm cho bạn hài lòng. Hai phái có cách trải nghiệm và biểu hiện khác nhau về mặt cảm xúc. Khi biết được điều này, bạn sẽ không để cho một chỗ trũng nhỏ trở thành cả một hẻm núi lớn trong đời sống gối chăn của mình.

7. Hãy học cách giữ im lặng. Nếu bạn là người nói hoặc đặt nhiều câu hỏi cho người bạn đời của mình thì việc đổi vai trong các vấn đề về chuyện gối chăn là rất hữu ích. Hãy kiên nhẫn chờ đợi trong những giây phút quyết định. Bạn hãy xác lập giọng điệu bằng cách nghĩ đến những khoảnh khắc đặc biệt tình tứ giữa hai người.

Hãy tưởng tượng là bạn đang trang trí căn lều của mình bằng những ký ức ngọt ngào và đầy khát khao ấy. Hãy hạn chế nói về chúng nhưng khi nói, hãy dùng những lời lẽ thuyết phục đầy yêu thương rằng "chúng ta có thể trở lại như xưa".

Viết những lá thư tình tuyệt vời

Một lá thư tình không chỉ giúp bạn khởi đầu hoặc làm sâu đậm thêm một mối quan hệ. Khi bạn viết thư tán tỉnh ai đấy, bạn cũng đồng thời hiểu biết hơn về chính những cảm xúc của mình. H để những lời mách nhỏ sau đây tạo cảm hứng để bạn lại cầm bút hoặc gửi đi những bức email đầy lãng mạn. Dưới đây là một vài quy luật cơ bản có thể giuos bạn viết những bức thư tình làm rung động trái tim người yêu của mình.

Điều duy nhất không nên làm. Lá thư tình của bạn có thể hơi điên hoặc ngốc nghếch, dữ dội hoặc dịu dàng, bạo dạn hoặc bẽn lẽn. Bạn có thể than vãn, cầu xin, van nài, thú nhận hoặc tôn thờ. Chỉ một điều duy nhất bạn không được làm: Tẻ nhạt.

Cả thế giới quay quanh người yêu của bạn. Chủ đề của một lá thư tình không phải là về chính bạn mà là về đối phương. Hơn một nửa các suy nghĩ của bạn phải đặc biệt dành riêng cho người bạn yêu. Thay vì viết những lời lẽ yêu thương phô trương, hãy nói về những cảm nhận của bạn đối với người ấy. Đừng kể lể hay cằn nhằn về những rắc rối nảy sinh trong mối quan hệ! Bí quyết để đơn giản hóa: Nếu bạn đã làm điều gì đó sai, hãy xin lỗi và nhận trách nhiệm một cách đúng mực. Nhưng đừng quỵ lụy. Nếu không, bạn sẽ không còn hấp dẫn trong mắt đối phương cũng như trạng thái cân bằng về mặt tình cảm giữa đôi bên sẽ bị phá vỡ.

Bí quyết năm sợi dây ruy-băng. Một lá thư tình đạt hiệu quả khi nó chứa đựng những điều giúp gắn kết hai bạn lại với nhau. Dưới đây, chúng tôi đã tổng hợp năm sợi dây ruy-băng ràng buộc. Mỗi lá thư của bạn nên có ít nhất là một trong năm điều này

• Tình yêu và lòng tin

• Lời khen và sự ngưỡng mộ

• Sự tôn trọng và lòng tự trọng

• Sự công nhận và sự ủng hộ

• Sự thấu hiểu và sự thông cảm

Đương nhiên, bạn có thể giãi bày sự quan tâm, nghi ngờ hoặc sợ hãi của mình trong lá thư. Nhưng hãy bao bọc chúng trong tấm đệm đan bằng năm sợi ruy-băng ấy.

Gia tăng khát khao ái ân bằng hiệu ứng cộng hưởng

Những lời lẽ sai trái có thể phá hỏng không khí tình tứ giữa hai bạn. Ngược lại, khi dùng những lời lẽ phù hợp, bạn có thể nâng cao những trải nghiệm về khát khao yêu đương của mình.

Thuật lại những điều đang diễn ra trong nội tâm mình. Hiệu ứng công hưởng có thể giúp đời sống gối chăn của bạn mỹ mãn bằng cách giú bạn đời hiểu được cảm nhận của bạn lúc ấ vì đưa ra một câu cầu khiến, bạn hãy nói giác của mình trong cuộc yêu đương n nhiệt, chẳng hạn như: "Khi anh chạm v em như thế, những làn sóng rung độn tuyệt vời lan tỏa khắp người em". Khi bạn chia sẻ sự hưng phấn của mình với người bạn đời, bạn cũng đã đồng thời truyền nó cho người ấy.

Hãy tin tưởng vào hiệu ứng phản hồi tình tứ. Việc trao đổi cảm xúc bằng hiệu ứng cộng hưởng đòi hỏi cả hai phải không ngừng luyện tập. Tuy vậy, cách làm này có thể phát huy tác dụng ngay cả khi hai bạn chưa nắm rõ nó. Hãy lắng nghe cơ thể bạn và chia sẻ với người bạn đời những điều bạn cảm nhận được!

Khi thực hiện điều này, bạn đã tiến hành một chu trình tuyệt diệu. Người bạn đời của bạn không chỉ nếm trải cảm giác của bản thân họ mà còn nếm trải cả những cảm giác của bạn nữa. Cả hai bạn đều biết điều này và trở nên hưng phấn hơn. Điều này cứ tiếp diễn, tựa như âm thanh được truyền từ chiếc micro đến loa và ngược lại cho đến khi nó vút cao. Đây là một quá trình phức tạp nhưng một khi đã được bắt đầu, nó sẽ mang đến cho cả hai cảm giác thú vị nhất.

Gia tăng khát khao ái ân bằng việc vuốt ve

Thật tuyệt vời khi ôm hôn và cảm nhận được nhau. Tuy nhiên, nếu chịu khó luyện tập, bạn sẽ đạt được nhiều điều hơn từ những ve vuốt thân thuộc ấy. Thêm một lần nữa, đây là vấn đề thuộc về sự cộng hưởng và những phản hồi của cảm xúc. Hãy thử nghiệm cách làm này với bản thân bạn trước.

Luyện tập để bản thân trở nên nhạy cảm. Hãy đưa hai tay ra phía trước và tập trung cảm nhận các đầu ngón tay của bạn. Sau một thời gian ngắn, bạn sẽ cảm nhận được một sự rung động nhẹ ở đấy. Nếu quá trình này diễn ra quá chậm, hãy cọ sát hai tay vào nhau rồi lại đưa chúng ra phía trước. Hãy tập trung vào những điểm khác nhau trên các đầu ngón tay, từ ngón này sang ngón kia. Bạn sẽ cảm nhận được sự rung động nhẹ nhàng hoặc cảm giác

râm ran như kiến bò ở ngay vị trí mà bạn đang tập trung chú ý – bạn đã "cắm" các tế bào thần kinh vào điểm đặc biệt ấy.

Hãy tìm một điểm đặc biệt nhạy cảm trên bàn tay của bạn. Với đa số mọi người, đó là đầu ngón trỏ hoặc ngón giữa của bàn tay phải. Hãy dùng ngón tay ấy chạm vào cổ tay còn lại. Ngay khi tiếp xúc, bạn sẽ cảm nhận sự rung động gấp đôi ở ngay đầu ngón tay và tại điểm trên cổ tay đó. Sự kích thích này có thể mạnh đến mức bạn cảm thấy ngứa ngáy ở cổ tay và buộc phải gãi. Nếu luyện tập trước, bạn sẽ cảm nhận được gấp đôi cảm nhận đó. Cổ tay của bạn gửi đến não thông điệp: "Tôi đang được chạm vào" và đầu ngón tay của bạn cũng truyền thông điệp đến não thông điệp này bằng một cách khác.

Mạng lưới các dây thần kinh đáng kinh ngạc của tình yêu. Khi bạn chạm vào người yêu của mình, những lối mòn tưởng tượng của hệ thần kinh mở rộng ra, thậm chí còn xa hơn những gì mà bạn cảm nhận: nó đi xuyên qua người yêu của bạn. Cảm giác tuyệt diệu ấy trở nên mãnh liệt hơn và mạnh mẽ hơn; nó lấp đầy cảm xúc của bạn và hoàn toàn lấn át bạn.

Những gì khởi đầu bằng hơi thở, lời nói và việc vuốt ve có thể kết thúc bằng sự cộng hưởng toàn diện của hai người. Có quá nhiều người đến với nhau không cần suy nghĩ và lao vào cuộc ái ân mà không ý thức rõ về bản thân mình. Những cảm giác tỉnh táo và những phản hồi tỉnh táo của chính những trải nghiệm nội tâm, cùng với những cảm giác và phản hồi giống như thế từ người bạn đời và cuộc ái ân có ý thức đồng hành cùng những trải nghiệm trên còn rất mới mẻ đối với nhiều người. Nhưng một khi bạn đã bắt đầu khám phá ra những tiềm năng thật sự trong đời sống tình dục của mình, bạn sẽ không bao giờ trở lại với những cảm giác nghèo nàn mà bạn đã có trước đây.

Hãy để tâm đến những điều trên bề mặt

Việc đơn giản hóa tình yêu đồng nghĩa với việc thoát khỏi những thứ không cần thiết hoặc cản đường để nhường chỗ cho những gì thật sự quan trọng. Điều này đặt biệt đúng đối với quan hệ ái ân, bởi lĩnh vực này đặc biệt rắc rối và có thể gây cản trở tình yêu của đôi bạn.

Có thể bạn sẽ bật cười khi đọc những lời khuyên có vẻ quá rõ ràng dưới đây. Nhưng rất nhiều mối quan hệ có khởi đầu đầy hứa hẹn đã thất bại chính vì những chi tiết nhỏ nhặt đến kỳ khôi.

Hãy quan tâm đến việc vệ sinh thân thể. Sau nhiều năm nghiên cứu, chúng tôi kết luận rằng đây chính là thủ phạm hàng đầu cản trở sự tiến triển của các mối quan hệ hoặc sự gần gũi của đôi bên. Nhiều người, do tóc tai do dáy hoặc hơi thở không được thơm tho đã khiến cho người khác ngại tiếp xúc với họ. Hãy thẳng thắn nhìn nhận bản chất của sự việc: thường thì điều này hay xuất hiện ở cánh đàn ông. Điều đáng nói là mọi người xung quanh thường chẳng có ý kiến gì và hình như cũng chẳng dám nói với anh ta về điều đó. Hoặc cũng có thể bản thân anh ta quan niệm rằng: "Những vấn đề đại loại như thế thật ra chẳng quan trọng Nhưng trên thực tế, vấn đề này rất quan trọng! Lời khuyên của chúng tôi là: Hãy tìm một người đóng vai trò là "tấm gương" của bạn, người được cho phép nói bất cứ điều gì về vẻ ngoài của bạn. Đừng chọn một người bà con hoặc một ai đó bị lệ thuộc vào bạn bởi người này sẽ không đủ dũng cảm để nói thẳng hoặc sẽ quá cẩn thận khi đưa ra nhận xét.

Nếu không thể tìm được một người nào như thế trong số bạn bè và người quen của mình, hãy tìm đến một chuyên gia. Hãy đến gặp nha sĩ. Ông ấy không chỉ biết vì sao hơi thở của bạn không được thơm tho mà còn biết cách chữa trị nó. Một nhà tư vấn tuyệt vời khác chính là thợ cắt tóc, bác sĩ da liễu hay chuyên viên thẩm mỹ. Bạn sẽ kinh ngạc khi nhận ra rằng có rất nhiều người có thể giúp bạn trở nên hấp dẫn hơn và tự tin hơn!

Đừng coi thường bệnh AIDS. Trong hơn hai mươi năm qua, Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải (AIDS) đã hoàn toàn làm thay đổi đời sống tình dục của con người. Nó bắt nguồn từ một loại vi rút làm suy yếu khả năng miễn dịch ở người (HIV). Hiện nay, số lượng người bị nhiễm bệnh đang ngày càng gia tăng. Vì thế, chúng tôi xin cảnh báo: khi quan hệ tình dục không an toàn, bạn hoàn toàn có nguy cơ bị nhiễm HIV. Khi nhìn vào một ai đó, bạn không thể biết người đó có bị nhiễm bệnh hay không. Thậm chí nhiều người đã bị nhiễm bệnh vẫn không hề hay biết.

Hiện nay, chưa có phương pháp nào chữa trị được bệnh AIDS, bất chấp mọi nỗ lực của giới y khoa. Các phương pháp trị liệu mới có thể giúp người ta sống chung với căn bệnh thế kỷ nhưng lại để lại nhiều tác dụng phụ.

Hãy thảo luận vấn đề này với người bạn đời của bạn. Đây không phải lúc để giả vờ e thẹn! Quan tâm đến tình dục an toàn không phải là biểu hiện của sự thiếu tin tưởng mà nó thể hiện tinh thần trách nhiệm của bạn. Hãy nói với người bạn đời của mình: "Anh/

em muốn cả hai ta cùng bảo vệ bản thân". Để bảo vệ cho bản thân và người bạn đời của mình, cả hai cần phải sử dụng các biện pháp an toàn trong quan hệ tình dục!

Dọn sạch phòng ngủ của bạn. Một trong những bí quyết cơ bản nhất trong cuốn "Bí quyết đơn giản hóa cuộc sống" là khi cảm thấy bế tắc, bạn nên thử dọn sạch những đống đồ đạc bừa bộn trong nhà mình. Những thứ nằm vương vãi trong nhà chờ được sửa chữa hoặc dọn dẹp đều là biểu tượng của sự hỗn độn trong nội tâm bạn. Nhiều người nghĩ rằng họ cần bắt đầu từ nội tâm mình và phải trở thành một người mới trước khi bắt tay dọn dẹp căn phòng. Nhưng thực tế, mọi chuyện lại diễn ra theo chiều ngược lại: dọn dẹp chính là giải phóng! Và nguyên tắc này cũng đúng đối với túp lều tình yêu.

Không gian mà bạn chọn làm nơi gần gũi nhau sẽ tạo nên sự khác biệt về cảm xúc. Chính vì thế, bạn nên hạn chế cất đồ đạc ở dưới giường. Bí quyết để việc dọn dẹp trở nên hiệu quả nhất là hãy dọn sạch sàn nhà và ít nhất là dọn sạch thêm một mặt phẳng nào đó để sự hỗn độn không tràn lan khắp nơi.

Một nhân tố quan trọng khác chính là ánh sáng. Hãy đảm bảo rằng phòng ngủ nhà bạn có hệ thống chiếu sáng nhẹ nhàng nhưng vẫn giúp bạn nhìn rõ. Nếu muốn thắp nến, bạn nên đặt ngọn nến ở nơi chắc chắn. Chỉ nên bật loại nhạc mà cả hai cùng thích và chỉ nên là loại nhạc êm dịu. Còn nếu không thì không gian yên lặng sẽ mang lại cho cả hai cảm giác thân mật hơn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 9: BẢO VỆ TÚP LỀU TÌNH YÊU CỦA BẠN

Thật không may là khả năng tình yêu của bạn không được đáp trả hoàn toàn có thể xảy ra. Bạn thầm yêu ai đó và dựng nên một túp lều tuyệt vời trong tim mình. Nhưng rồi sự thật phũ phàng rằng hai bạn không thành đôi thành lứa. Những hy vọng và mơ ước của bạn vỡ tan như bong bóng xà phòng. Bạn nhận ra điều đó nhưng chẳng nói lời nào và âm thầm chịu đựng. Thậm chí có thể chuyện tình đầy hứa hẹn của bạn đã bắt đầu nhưng rồi căn lều mỏng manh đã bị sụp đổ. Bạn bị phớt lờ, bị khước từ hoặc đáng thương hơn nữa là bị bỏ rơi nhưng trong lòng vẫn giữ hy vọng; hoặc cũng có thể chính bạn là người chủ động kết thúc mối quan hệ dù việc ấy làm trái tim bạn tan nát.

Sơ cứu trái tim tan vỡ

Dù bạn ở vị trí nào thì việc đánh mất tình yêu cũng khiến thật sự đau đớn. Cảm xúc của bạn vẫn ở đó, dù chúng không quay trở lại. Chẳng có câu thần chú nhiệm màu nào giúp bạn chữa lành một trái tim tan vỡ. Tuy nhiên, dưới đây là một ài bí quyết rất hiệu quả có thể giúp bạn bảo vệ tình yêu của mình và giảm nỗi đau khổ hi đánh mất tình yêu.

Chăm sóc bản thân

• Thư giãn về mặt thể chất. Hãy đi tắm hơi, đi bơi, chạy bộ, mát-xa hoặc đi tắm. Sự thư giãn cũng giúp xoa dịu một trái tim đang bị thương một tinh thần bị kiệt quệ. Hã nghĩ đến những lời khôn ngoan của nhà thơ Sylvia Plath sau đây: "Có thể việc tắm nước nóng không chữa trị được một số điều nhưng theo tôi biết thì những điều đó không nhiều".

Hãy tập trung vào những mặt thuận lợi của việc trở lại làm người độc thân: Lúc này điều gì đã trở nên dễ dàng hơn? Bạn không còn bị giới hạn về mặt nào? Điều gì bạn luôn muốn thực hiện những chưa làm được? Bây giờ, bạn có thể làm những việc mà trước đây người yêu của bạn không thích. Nếu bạn đã từng từ bỏ một điều gì đó vì người yêu cũ của mình thì giờ là lúc bạn nên tìm lại nó. Hãy tận hưởng cảm giác được làm những việc mình muốn bất cứ lúc nào. Nhưng đừng đến những nơi mà trước đây hai người thường lui tới bởi chúng sẽ gợi cho bạn những kỷ niệm ngày hai người còn bên nhau.

• Hãy tránh xa rượu. Nam giới có khuynh hướng "nhấn chìm" cơn đau của họ bằng rượu để không còn cảm nhận nó nữa. Nhưng nếu bạn cứ kiềm nén cơn đau của mình, bạn sẽ phải vật lộn lâu hơn với tâm trạng u uẩn cùng cảm giác sợ hãi và tội lỗi mà nó mang lại. Tốt hơn hết, bạn nên đối diện với cơn đau và thẳng thắn vào mặt nó: "Tôi có thể vượt qua chuyện này. Trái tim tôi mạnh mẽ hơn nỗi đau này. Rồi sẽ có một phụ nữ khác biết cách trân trọng tôi".

• Tránh ăn uống vô độ. Đây là sai lầm phổ biến ở phụ nữ. Hãy nhớ rằng bạn không thể vượt qua cú sốc tình cảm bằng cách này được. Cơ thể bạn có thể chịu đựng được việc ăn quá nhiều sô-cô-la trong gia đoạn đầu nhưng nếu như nó cứ tiếp diễn liên tục thì bạn sẽ hình thành cho mình thói quen chộp lấy thức ăn mỗi khi bực dọc. Nếu bạn rơi vào thái cực thứ hai, nghĩa là nỗi đau trong tim tấn công bao tử bạn mạnh đến mức bạn chẳng thể ăn được gì, thì bạn cũng nên cố gắng nạp đủ lượng vitamin cho cơ thể.

• Hãy thay đổi kiểu tóc hoặc trang phục. Thay đổi vẻ bề ngoài sẽ giúp bạn nhìn nhận bản thân từ một góc độ khác. Vì vậy, trong đời sống hàng ngày, hãy dành tâm sức để chăm chút cho ngoại hình của mình, ngay cả khi bạn là đàn ông. Việc này sẽ giúp bạn tăng cường ý thức về bản thân. Khi đó, bạn sẽ nhận được nguồn động lực mới từ sự ngưỡng mộ của những người khác phái khác dành cho mình!

• Hãy để tình yêu được nghỉ giải lao. Đừng để bản thân luôn ở trạng thái sẵn sàng đối với người yêu cũ. Việc này chỉ hủy hoại lòng tự trọng của bạn mà thôi. Đừng gọi điện, đừng nhắn tin và đừng gặp gỡ "chỉ để làm rõ một việc gì đấy".

• Cẩn thận khi bắt đầu một mối quan hệ mới. Nếu bạn đi tìm sự an ủi từ người yêu mới nghĩa là bạn đang coi người ấy như một nguồn an ủi mà thôi. Cuối cùng thì việc này sẽ làm tổn thương cả hai và bạn lại bắt đầu một chu kỳ y như cũ. Vì thế, hãy tạm rút lui vào ngọn tháp của mình một thời gian. Đây là lúc mà bạn cần nó nhất!

Ngay lúc này, bạn cần bạn bè.

• Đừng nói xấu lẫn nhau. Hãy yêu cầu bạn bè chung đừng làm trung gian hòa giải cho đôi bên. Nếu bạn là phụ nữ, hãy tìm đến người bạn thân nhất của mình. Hãy khóc thật thoải mái để cơn giận dữ và nỗi muộn phiền trong lòng bạn vơi đi. Hãy ghi nhớ những điều sau đây: đừng nói xấu người yêu cũ của mình và cũng đừng để những người khác làm vậy. Bạn càng miệt thị người yêu cũ của mình bao nhiêu thì bạn sẽ càng đánh giá năng lực của mình trong mối quan hệ tiêu cực bấy nhiêu: "Làm sao mà mình lại có thể dính dáng đến tên ngốc ấy?" hay "Làm sao mà mình lại có thể mê mẩn mụ phù thủy ấy?". Đời sống tình cảm của bạn sẽ trở nên đơn giản khi bạn khẳng định rằng: "Cả hai chúng tôi đều là người tử tế, nhưng chúng tôi chỉ đơn thuần là không hợp nhau mà thôi".

• Đừng lãng mạn hóa. Mặt khác, hãy tránh việc lý tưởng hóa người yêu cũ của mình. Đừng bám víu vào những ký ức hạnh phúc của ngày còn bên nhau hoặc giữ những bức ảnh có thể khiến bạn bật khóc nức nở mỗi khi nhìn thấy chúng. Hãy tập hợp tất c ảnh và những vật gợi nhớ đến mối quan hệ cũ, bỏ tất cả vào một chiếc hộp và tống khứ nó lên tầng gác mái hoặc xuống tầng hầm.

• Đừng để những cảnh tượng gây lúng túng xuất hiện. Nếu bạn

vẫn còn giữ một vài đồ đạc của người yêu cũ (hoặc ngược lại) thì hãy nhờ một người bạn mang chúng đi. Nếu những vật ấy quá nặng thì bạn nên lên lịch để làm việc ấy. Hãy đảm bảo rằng bạn không làm việc đó một mình. Cách tốt nhất là nhờ những người bạn có thể mang lại cho bạn cảm giác bình yên và an toàn.

• Đừng chia phe. Đừng yêu cầu bạn bè phải quyết định họ đứng về phía nào. Lòng trung thành sẽ tự thể hiện qua thời gian. Nói chung là những người bạn của người yêu cũ cũng vẫn là bạn của người yêu cũ, còn bạn bè của bạn thì cũng vẫn là bạn bè của bạn mà thôi.

Hãy sáng tạo ra một trình tự để chia tay.

• Tái đánh giá bằng cách viết ra cảm nghĩ của mình. Việc viết lách sẽ tạo ra khoảng cách với những trải nghiệm của bạn. Những điểm mạnh và điểm yếu nào mà bạn và người yêu đã thể hiện trong mối quan hệ? Những lỗi lầm nào mà người yêu của bạn thường mắc phải? Bạn đã làm gì để cho mối quan hệ đôi bên phải đi đến chỗ tan vỡ như thế?

• Ngọn lửa giã từ. Một cách làm đặc biệt hiệu quả là viết một lá thư chia tay mà trong đó, bạn thoải mái để cho nỗi đau đớn tuông trào. Tuy nhiên, đừng gửi lá thư ấy đi. Hãy đốt nó như một hành động tượng trưng cho sự hỉ xả.

• Một nguồn sức mạnh. Hãy tìm một "địa điểm hành hương" mang tính chất tượng trưng cho sự chia tay của bạn. Đó có thể là một nhà thờ, một ngọn núi hẻo lánh, một băng ghế dưới tán cây trong công viên, một cầu tàu hoặc thậm chí là một quán cà phê đặc biệt. Thay vì đi thăm những nơi mà bạn đã từng đến với người yêu cũ, hãy để địa điểm mới mẻ mang đến cho bạn nguồn năng lượng tràn trề để có được một khởi đầu mới như ý. Khi đó, bạn có thể tự nhủ: "Chúng ta đã cùng nhau ngồi ở khoảnh sân ấy. Nhưng ngay ở đây, trong vườn hồng cạnh bờ hồ này, tôi bắt đầu cuộc sống mới của mình".

• Khép lại mọi chuyện. Việc cố gắng duy trì tình bạn với người yêu cũ thường chẳng mang lại hiệu quả bởi từ trong vô thức, một trong hai bạn sẽ tiếp tục mong muốn giành lại đối phương. Hãy giải thoát bản thân khỏi cảm giác nặng nề hoặc sự dằn vặt ấy. Quan hệ bạn bè thường là chỉ đến sau một khoảng thời gian cả hai giữ khoảng cách với nhau và đã có thể quên đi mọi tổn thương của mình.

Khám phá 70% bí mật

Không ai và không điều gì có thể che giấu tình yêu. Tựa như một cơn lốc xoáy, sự đam mê càn quét qua trái tim những người đang yêu. Đây là chủ đề chính trong một cuốn tiểu thuyết của tác gia Nhật Bản – Haruki Murakami. Ông đưa ra quan điểm riêng của mình về tình yêu, thứ đặc biệt hữu ích sau khi một mối quan hệ kết thúc. Sự thấu suốt của ông nằm ở chỗ ông cho rằng sự hoàn hảo của tình yêu nằm ở việc ta có thể chấp nhận sự không hoàn hảo của người mình yêu.

Hãy tôn trọng thế giới riêng của đối phương. Trong cách suy nghĩ của phương Đông, yêu một ai đó không có nghĩa là hoàn toàn từ bỏ cuộc sống nội tâm phức tạp của chính mình và bạn cũng không thể đòi hỏi điều đó từ người bạn đời của mình. Trong các nền văn hóa phương Đông, yêu một ai đó có nghĩa là tôn trọng thế giới nội tâm huyền bí của đối phương mà không cần phải thấu hiểu nó hoàn toàn.

Từ bỏ lý tưởng về sự hoàn hảo. Những người thuộc các nền văn hóa "có hoặc không" (đề cao tính tuyệt đối) thường mơ về một người bạn đời lý tưởng, hoàn toàn phù hợp với họ. Họ sống với một sự kỳ vọng mù quáng rằng một ngày nào đó, người yêu hiện tại (chỉ phù hợp với mình khoảng 80%) sẽ được thay thế bằng một người phù hợp đến 90% và tiếp tục hy vọng người phù hợp 100% sẽ xuất hiện ngay sau đó. Họ ra sức tìm kiếm người bạn đời hoàn hảo; và khi không tìm được người như thế, họ sẵn sàng ly hôn để rồi lại tái hôn, và cuối cùng thì phát hiện ra đó vẫn không phải là người bạn đời phù hợp với mình hoàn toàn. "Về cơ bản, chúng tôi đã kết luận rằng không có tình yêu nào hoàn hảo cả. Chúng ta tìm kiếm người bạn đời phù hợp với mình khoảng 70% và làm đầy phần còn lại trong chính bản thân mình". Phần 30% này là sự sáng tạo chung của đôi uyên ương, đại diện cho kho báu thật sự trong mối quan hệ của bạn. Hãy nhìn nhận nó trong mối tương quan với vấn đề chính trị: Nếu một đảng chính trị có 70% số phiếu bầu, nó sẽ gần như cai trị và định hình đất nước một cách độc lập.

Ý tưởng hài hòa 100% có thêm một vấn đề khác: giả sử thật sự tồn tại một sự hòa hợp như thế giữa hai con người thì cả hai người đó đều không được phép thay đổi. Mối quan hệ của họ đã bị nguyền rủa ngay từ đầu và một bức tranh hoàn hảo bị đóng băng vĩnh viễn. Trong mối quan hệ chung đó, không có điều gì được phép dịch chuyển hoặc thay đổi bởi mọi thay đổi đều làm tổn hại đến mối quan hệ. Tuy nhiên, bạn hãy yên lòng rằng điều này sẽ chẳng

bao giờ xảy ra. Một mối quan hệ hài hòa, đầy yêu thương không phải là một thực thể bất biến mà là một sự thích ứng năng động.

Diễn viên kiêm đạo diễn người Đức – Curt Goetz – đã nói về cuộc hôn nhân của mình như sau: "Tôi đã gặp vợ tôi bằng cách nào? Bằng cách cưới nàng". Tình yêu là con đường vừa tuyệt diệu vừa lắm gian truân sẽ dẫn đến sự trưởng thành mà trong đó, hai con người chỉ phù hợp với nhau khoảng 70%, tạo ra một tác phẩm nghệ thuật 100%: mối quan hệ của họ. Trong quá trình ấy, họ dần thấu hiểu lẫn nhau và hiểu bản thân sâu sắc hơn. Họ liên tục định hình, sửa đổi và tạo ra những điều mới mẻ. Những đôi uyên ương trưởng thành biết rằng họ không hoàn hảo và cũng chẳng muốn hoàn hảo. Điều tuyệt vời nhất chính là sự thấu hiểu lẫn nhau. Trong một cuộc phỏng vấn, Murakami giải thích bằng một nụ cười: "Đó không phải là tận cùng của thế giới, nhưng bạn phải tiến thật sâu vào chính con người mình để nắm bắt được nó".

Chương 3

NƠI CƯ NGỤ THỨ BA CỦA TÌNH YÊU:TRANG TRẠI

Giấc mơ của bạn: Trang trại

Mặt trời lên cao. Đêm dài ngọt ngào, ấm áp đã qua rồi. Đây là khoảnh khắc thức tỉnh tuyệt diệu, thời điểm mà bạn cố gắng xác định đâu là mộng mị và đâu là đời thực. Bạn nằm trên chiếc giường êm ái nhưng lại không còn ở trong túp lều nữa. Bạn không còn cảm thấy những ngọn gió hay nghe được những âm thanh của thiên nhiên. Phía trên bạn là trần nhà bằng gỗ với những thanh kèo chắc chắn; còn trước mặt bạn là một chiếc cửa sổ với ánh nắng mặt trời chói rọi. Bạn ngồi dậy, cảm nhận mặt sàn nhà bằng gỗ ở dưới chân mình và thấy một căn phòng được sơn màu vàng thân thiện trước mắt. Ở trên giường, tình yêu của bạn vẫn còn đang ngủ say. Nhưng bạn đang ở đâu đây?

Bạn đến bên cửa sổ và nhìn ra ngoài. Một chú vẹt vỗ cánh bay ngang qua và bạn nhìn thấy nhiều cánh đồng bao la trải rộng. Xa xa, một chiếc xe ngựa chạy ngang qua. Bạn đang ở tầng trên của một căn nhà có thể là rất lớn. Từ mỗi nhịp thở, bạn nhớ được rõ ràng hơn: Bạn biết ngôi nhà này; bạn thuộc về nơi đây. Bạn mở cửa và bước xuống cầu thang đến một gian phòng rộng. Cánh cửa lớn đang mở toang. Phía trước ngôi nhà là một băng ghế và một khu vườn nở đầy hoa. Phía xa là một gian nhà lớn, có lẽ là chuồng gia súc hay chuồng ngựa. Bạn đưa mắt nhìn về phía nhà bếp: chiếc bàn được đặt theo cách mà bạn đã chuẩn bị ngày hôm qua. Bạn còn nhớ là ngày hôm qua cả hai bạn đã cùng làm việc đến tối và hôm nay, hai bạn sẽ lại tiếp tục.

Khi leo lên cầu thang, bạn để ý thấy trong con người mình trỗi dạy hai cảm xúc: một là niềm mong ước được tiếp tục giấc mộng suốt cả ngày, và hai là tiếp tục công việc của ngày hôm qua. Tình yêu của bạn đang hát vang trong phòng tắm. Bạn đứng chải tóc ngoài lan can và bỗng cảm thấy vô cùng hãnh diện. Mọi thứ mà bạn nhìn thấy, ngửi thấy và cảm nhận được là những gì hai bạn đã cùng nhau tạo dựng. Một sức mạnh hân hoan tuôn trào trong người bạn. Bạn bắt đầu cùng hòa âm với bài hát vọng ra từ phòng tắm: "Cuối cùng, những người yêu nhau không tìm thấy nhau ở đâu đó; bởi họ đã luôn ở trong nhau ...".

Chúng tôi gọi giai đoạn là "trang trại". Ở đây, hai bạn cùng làm việc và sống chung với nhau. Ở đây, hai bạn có thể cùng nhau xây đắp tương lai bền vững. Ở đây, bạn tạo ra một điều gì đấy trường tồn và cống hiến cho xã hội và cho thế giới. Ở trang tại luôn có một việc gì đấy cần được thực hiện, xem xét và lo liệu. Rất nhiều trách nhiệm đòi hỏi bạn phải đầu tư thời gian và tâm sức. Theo đó, nó tạo cho hai bạn nhiều áp lực về tài chính, công việc, sức khỏe và các mối quan hệ. Làm sao một đôi uyên ương có thể chịu đựng được tất cả những điều này?

Càng ngày càng có nhiều đôi uyên ương không thu xếp được quá trình chuyển đổi này, điển hình là các ngôi sao nổi tiếng ở Hollywood. Những vai diễn trên phim ảnh n họ tin rằng thế giới bên ngoài cũng diễn ra như thế. Họ bị sốc khi nhận ra rằng ngoài đời thật, những cuộc gặp gỡ nóng bỏng, mê đắm không được nối tiếp bằng cảnh yêu đương mà là cuộc sống thường nhật. Họ kết hôn, cãi vã, ly hôn, rồi lại kết hôn và cãi vã..., cứ tiếp tục như thế.

Mãi mãi yêu nhau?

Chúng tôi cảm thấy ngờ vực mỗi khi các vị khách đến dự đám cưới thường bảo với cô dâu và chú rể rằng họ hy vọng sau mười năm, hai mươi năm hoặc ba mươi năm sau, đôi uyên ương sẽ yêu nhau như ngày đầu. Vẫn yêu nhau, vâng, nhưng chắc là sẽ thay đổi và chững chạc hơn là cái thuở ban đầu ấ nhau, vâng, nhưng hy vọng là cũng trưởng thành hơn và tự tin hơn trong cách cư xử với nhau. Đối với chúng tôi, "Bí quyết đơn giản hóa tình yêu" có nghĩa là giải phóng bản thân khỏi ý nghĩ lãng mạn, nông cạn rằng giai đoạn mê đắm của tình yêu là cái đỉnh cao nhất và tất cả những gì đến sau đó đều là bước suy thoái. Thật ra, các mối quan hệ cũng có thể và nhất định phải trưởng thành lên.

Từ chỗ được nâng niu trên tấm đệm êm ái trong túp lều tình yêu,

thực tế "chân trần trên đất" của đời sống thường nhật có vẻ thật đáng sợ và quá tầm thường. Nhưng đây là một ảo tưởng. Một khi đã hiểu rõ trang trại của mình, bạn sẽ cảm nhận được sự cuồng nhiệt cùng sức mạnh to lớn ngự trị ở đó. Khi nhìn lại túp lều tình yêu yếu ớt, bạn sẽ nhận ra mọi thứ ở đó không chỉ điên cuồng và háo hức mà còn bừa bãi và vô định.

Sự tồn tại của bạn ngày hôm nay là nhờ vào công của những người đã tạo dựng và vun vén trang trại. Đó có thể là một tuổi thơ êm đẹp hoặc nhiều sóng gió. Dù sao thì cũng đã có nhiều người cố gắng chăm sóc và nuôi nấng bạn.

Dưới một mái nhà

Mái nhà của trang trại này tượng trưng cho một sự hiện diện mới mà hai bạn đã tiến đến với tư cách là vợ chồng: hai bạn đã hợp nhất tình yêu của mình dưới một mái nhà vững chắc. Biểu tượng truyền thống của điều này chính là hôn nhân. Hai bạn đã tạo ra một điều gì đấy giúp gắn kết hai người với nhau và nó to lớn hơn mỗi người. Việc trở thành vợ thành chồng là phần cốt lõi mới trong bản sắc của bạn, một điều mà bạn không thể nào có được nếu không có người bạn đời của mình. Đó là lý do vì sao có quá nhiều người độc thân vẫn đang ra sức tìm kiếm người bạn đời của họ. Hai bạn có toàn quyền định hình bản sắc này.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 10: LÀM RÕ VẤN ĐỀ HÔN NHÂN

Ngày xưa, chiếc mạng che mặt mà cô dâu mang trong lễ cưới là một lời hứa rằng bí mật của túp lều tình yêu sẽ được giữ kín cho đến đêm động phòng. Vào thời ấy, trang trại và túp lều tình yêu ở cùng một nơi và chúng được nối liền với nhau bằng một con đường rất an toàn. Quan hệ ân ái và sự thừa nhận nhất thiết phải đi liền với sự ràng buộc, việc chung sống có trách nhiệm, bao gồm cả việc phân chia công việc. Người ta chẳng thể tận hưởng túp lều tình yêu bằng cách nào khác.

Đó là ngày trước. Còn ngày nay, việc tiến vào túp lều tình yêu đã dễ dàng hơn nhiều, thậm chí là nhiều lần với nhiều người khác nhau. Nhưng ngược lại, càng ngày ta càng khó tìm ra và đi theo con đường dẫn đến trang trại. Trang trại đã trở thành một điều bí ẩn mới của tình yêu.

Đặt nền móng

Việc chuyển từ ngọn tháp sang túp lều tình yêu không cần phải

được đánh dấu bằng một lễ kỉ niệm vì bản thân sự mê đắm đã là một lễ hội rồi. Thế nhưng, việc chuyển từ túp lều tình yêu sang trang trại không phải lúc nào cũng dễ dàng. Vì thế, việc tổ chức lễ kỉ niệm trọng thể đã trở thành một truyền thống để đôi uyên ương nhận được sự giúp đỡ và chấp thuận của những người xung quanh. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người bỏ qua nghi thức này vì một vài lý do khác nhau dưới đây:

• Một số đôi uyên ương cho rằng mối quan hệ của họ là chuyện riêng tư của cá nhân họ chứ không phải của những người xung quanh, thậm chí với cả gia đình họ. Họ nhận thức về bản thân ở trong túp lều tình yêu như một điều gì đó độc đáo, không thể so sánh được và đầy mê đắm. Họ sợ rằng cộng đồng cùng việc tổ chức tiệc tùng ồn ào sẽ quấy rầy tình yêu riêng tư của họ. Với lý tưởng lãng mạn, họ muốn bí mật kết hôn ở một nơi thật xa.

• Đối với một số người khác, thật lố bịch khi phải chứng tỏ tình yêu của mình bằng cách "ký vào một mảnh giấy". Họ quan niệm rằng cảm xúc không thể bị điều chỉnh bởi một chữ ký.

• Ngoài ra, có một số người tính tình bẽn lẽn, sống nội tâm và không thích trở thành trung tâm của sự chú ý. Họ cảm thấy không thoải mái khi phải "phô trương" mối quan hệ của mình trước quá nhiều người.

• Cũng có một số người cho rằng hôn lễ truyền thống với tất cả những nghĩa vụ về tài chính kèm theo, đơn thuần là quá đắt đỏ.

Tuy nhiên, đối với tất cả những đôi uyên ương này, sớm muộn gì thì trạng thái siêu việt của mối quan hệ chung cũng mất đi sự kỳ diệu của nó. Lúc đó, họ phải tìm cách thay thế túp lều tạm bợ bằng một hình thức chung sống khác có thể trụ vững trong đời sống thường nhật. Ngày trước, điều này phải được diễn ra bằng cách kết hôn. Tuy nhiên ngày nay, nhiều người chọn cách sống thử với nhau.

Làm rõ những gì bạn thật sự muốn. Kết quả của tình trạng trên là người ta sống chung với nhau trong "giai đoạn chờ đợi" – một "mối quan hệ thử nghiệm". Đây là một khởi đầu cực kỳ thực tế đối với nhiều đôi uyên ương (họ sống chung với nhau và có thể cùng sinh con), nhưng không cảm thấy tội lỗi. "Sống chung với anh/em là sự kết thúc của hành trình tìm kiếm người bạn đời và là sự khởi đầu cho cuộc sống chung của chúng ta". Sự gắn bó giữa hai người họ lớn dần nhưng chẳng ai nói ra về mức độ gắn kết đó. Tình yêu gắn kết họ lại với nhau nhưng việc khởi đầu và lý do của sự gắn kết

này không được đặt tên và không được đánh dấu bằng một chữ ký rõ ràng.

Vô số đàn ông và phụ nữ đã trải qua những năm tháng tốt đẹp nhất của cuộc đời mình trong tình trạng mơ hồ này. Họ thường cảm thấy bất lực và không biết làm thế nào để mối quan hệ của họ trở nên rõ hơn. Những gì có thể phát triển một c tự nhiên - một đám cưới hoặc một sự ràng buộc pháp lý - sẽ không được phép diễn ra. Nếu bạn phớt lờ việc này, bạn sẽ tự phong tỏa con đường phát tri của mình. Nhà báo và nhà thần học H

Keil diễn đạt điều đó như sau: "Chúng ta không thiếu sức mạnh để đương đầu với những việc bất thường, mà là những việc rất đỗi bình thường".

Bạn được phép đòi hỏi một quyết định. Đôi khi, một trong hai người sẽ muốn kết hôn hoặc muốn có một sự gắn bó lâu bền, trong khi người kia vẫn còn chần chừ. Điều này là bình thường. Nhưng quan trọng là bạn đừng gạt vấn đề này sang một bên. Hãy làm rõ liệu bạn có muốn sống chung hay không – hoàn toàn độc lập với việc lựa chọn cách sống bên nhau (sống chung không hôn thú hay là kết hôn).

Mách nhỏ: Hãy nói với người bạn đời của mình về những lời phát biểu sau đây của nhà tâm lý học C. G. Jung: "Tình yêu đòi hỏi chiều sâu và sự chung thủy về mặt cảm xúc. Nếu không có chúng, tình yêu không còn là tình yêu mà chỉ là một trò vui. Tình yêu đích thực luôn cần có sự gắn bó lâu bền và có trách nhiệm. Tình yêu cần có sự tự do để lựa chọn, chứ không phải để thực hiện nó".

Các tranh cãi về việc kết hôn

Nếu cả hai bạn đều muốn gắn bó lâu bền việc kết hôn sẽ giúp mối quan hệ của bạn trở n rõ ràng hơn. Sự rõ ràng là một đặc điểm rất q trọng của một mối quan hệ tốt. Nhà thần học J Zink gọi sự ràng buộc dứt khoát này là "tính đáng tin cậy về lâu về dài của tình yêu", một điều tốt đẹp mà mọi người nên có được.

Hãy tiến đến giới hạn. Việc gắn bó với người mình yêu thương cũng đòi hỏi bạn phải có can đảm để mạo hiểm – điều sẽ gắn kết hai bạn bên nhau trọn đời. Bạn hợp nhất cuộc sống của mình với người bạn đời và bạn tin tưởng rằng điều này sẽ làm cho cuộc sống của mình giàu có hơn và thậm chí là quý giá hơn. Khi bạn nói: "Tôi đồng ý", bạn đã trả lời một câu hỏi (có lẽ là lần đầu tiên và

cũng là lần duy nhất trong đời) chứa đựng tất cả mọi thứ. Câu hỏi ấy không chỉ chứa đựng những mong muốn mang tính bắt buộc và đạo đức cứng nhắc mà còn có nguồn sức mạnh đặc biệt và sự an ủi mạnh mẽ giúp bạn trải nghiệm cuộc sống. Nó cũng chứa đựng kinh nghiệm của rất nhiều thế hệ: một phần thưởng to lớn dành cho trận đánh cược lớn của bạn.

Vượt qua nỗi sợ hãi. Rất nhiều người sợ phải gắn bó với nhau suốt đời. Nhưng bản thân nỗi sợ hãi ấy cũng là một điều ràng buộc. Vô số cuộc hôn nhân thất bại là kết quả của việc sợ mất tự do. Nỗi sợ luôn che khuất tầm nhìn của bạn. Trong trường hợp này, nỗi sợ gắn bó với nhau trọn đời sẽ khiến bạn không thể nhìn thấy được phần thưởng vào phút cuối: trong vai trò là một cặp vợ chồng, bạn có cơ hội chuyển đến cung điện hoàng gia sau chặng hành trình dài mà cả hai đã đồng hành cùng nhau - cung điện không phải chính tay bạn xây dựng. Nó đã có sẵn ở đó chờ bạn. Thông điệp đơn giản hóa trọng yếu của cuốn sách này là thấy được sự đồng tình ngay ở lúc đầu trong khi hình dung được cung điện ở đoạn kết. Hãy vượt qua nỗi sợ của bạn; hãy nhìn vào những mặt mạnh trong tình yêu của bạn để từ đó, sự tư do được sinh sôi nảy nở.

Nhận ra những chướng ngại. Khi nhìn thấy những đôi lứa đang yêu, bạn luôn có cảm giác rằng tình yêu thật sự muố được trọn vẹn. "Anh quá yêu em nên chỉ muốn sống cả đời với em". Đây không phải là do áp lực mang tính văn hóa bên ngoài mà chính là nhu cầu nội tại của tình yêu.

Thông thường, việc một trong hai, hoặc cả hai người đều không muốn kết hôn xuất phát từ một nguyên nhân bên ngoài, có thể là tổn thương từ cuộc hôn nhân trước hoặc từ cha mẹ. Có thể một trong hai người đang nghĩ đến những cảnh tượng không được vui vẻ mà mình từng chứng kiến trong mối quan hệ của cha mẹ. Những người lớn lên trong gia đình đổ vỡ thường gặp khó khăn trong việc cảm nhận được sự độc lập của mình. Họ thích sống độc thân vì cha mẹ mình. Những nguyên do hợp lý mà họ đưa ra (ví dụ như tự do hơn, mức sống cao hơn) thường chỉ dùng để che giấu nguyên do cảm xúc thật sự trong họ.

Kỳ vọng vào một phép màu. Những người yêu nhau được trải nghiệm một điều gì đó thật kỳ diệu và từ đó, họ biết rằng còn nhiều phép màu khác đang chờ đợi mình. Tác giả John Gray cho rằng một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ chỉ có cơ hội tiến triển khi cả hai người cùng tin tưởng vào "những phép màu thiết thực". Những đôi uyên ương hạnh phúc là những người biết mộng mơ và nhìn xa trông rộng. Họ tin rằng những quy luật cứng nhắc

của các con số thống kê hoặc của các nhà khoa học không đúng đối với mình. Bí quyết hữu ích dành cho những người đang yêu nhau: Hãy sống như thể một ngày nào đó các giấc mơ của bạn sẽ trở thành hiện thực. Hãy phát triển khả năng tưởng tượng đầy màu sắc về việc bạn và người bạn đời của mình thấu hiểu và yêu thương nhau mỗi ngày, cũng như việc bạn sẽ tiếp tục biến đổi theo những cách tuyệt vời.

Những tranh cãi về lời hứa trọn đời

Khi việc kết hôn không còn là chủ đề được quan tâm và hai bạn muốn sống cùng nhau mà không cần tổ chức nghi lễ gì, thì bạn nên cố gắng giữ càng nhiều đặc điểm của một tiệc cưới càng tốt. Hãy tổ chức một bữa tiệc giống như tiệc cưới mà trong đó, hai bạn long trọng tuyên bố sự ràng buộc của mình trước mặt gia đình và bạn bè. Nếu không, nguồn năng lượng gắn kết giữa hai bạn sẽ tàn lụi. Mối quan hệ của bạn sẽ càng trở nên nặng nề hơn ngay khi gặp phải những khó khăn đầu tiên.

Nếu việc đó không phù hợp với bạn thì bạn nên thông báo cho bà con và bạn bè qua thư từ, càng trang trọng càng tốt, rằng hai bạn dự định sẽ sống chung với nhau. Hãy viết một lá thư, chứ đừng dùng email hay điện thoại. Đôi khi, việc quyết định trở thành bạn đời của nhau trùng khớp với việc sinh con đẻ cái. Trong trường hợp này, bạn có thể sử dụng thiệp mời dự lễ đầy tháng hoặc sinh nhật con để tuyên bố sự gắn bó của hai người. Những đừng chỉ đơn thuần đề cập đến nó bằng cách nói: "Nhân tiện, ...". Việc long trọng tuyên bố điều này sẽ tăng cường sức mạnh cho tất cả mọi người: Mối quan hệ của bạn, đứa con của bạn, cùng cả bạn bè và gia đình.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 11: XÂY ĐẮP CUỘC SỐNG CÙNG NHAU

Khi một đôi uyên ương chuyển từ túp lều tình yêu đến trang trại thì một mặt, họ quay trở về với cách sống trước đây: trở lại với trường lớp hoặc công việc. Nhưng mặt khác, cả hai định cư trên một vùng đất mới: họ chuyển đến sống cùng nhau và và hợp nhất hai cá thể lại với nhau. Thông thường, điều này đồng nghĩa với việc một người phải thay đổi chỗ ở hoặc thậm chí là cả thay đổi chỗ làm nữa. Có thể một trong hai người sẽ từ bỏ hẳn sự nghiệp của mình. Vì có rất nhiều thay đổi và mới lạ nên trong mọi trường hợp, tất cả cần phải được bàn bạc kỹ lưỡng.

Chúng tôi cho rằng vùng đất mới này tựa như những "cánh đồng" của cuộc đời bạn, nơi mà bạn sẽ gieo trồng và vun xới. Chúng sẽ

cung cấp những thứ cần thiết cho bạn và mối quan hệ của bạn.

Mô hình kinh tế hai "cánh đồng" cổ điển: nghề nghiệp và việc nhà

Theo mô hình truyền thống này, người đàn ông là trụ cột của gia đình về mặt vật chất và xã hội. Thu nhập và địa vị của anh sẽ quyết định vị thế xã hội của gia đình. Người phụ nữ chịu trách nhiệm coi sóc gia đình: trông nom nhà cửa, làm việc nhà và nối kết tình cảm trong gia đình. Còn ở mô hình hiếm hoi mà trong đó, người đàn ông nhận nhiệm vụ ở nhà coi sóc gia đình thì việc phân chia lao động được đảo ngược. Tuy nhiên, kết quả của cả hai mô hình này đều giống nhau: mối quan hệ giữa đôi bên xuất hiện một khoảng cá nhất định. Người đóng vai trò nội trợ đã từ bỏ một số điều trong cuộc sống riêng của mình và dần trở nên thấp kém hơn người kia về mặt tài chính và quan hệ xã hội. Thế nhưng, chỉ cần người ở nhà không gặp khó khăn gì và cảm thấy thỏa mái với vai trò của mình thì chẳng có lý do gì để ta phản đối mô hình đã được thời gian thử thách này cả.

Gia đình cũng giống như một cộng đồng cần được cải cách. Nền kinh tế hai "cánh đồng" luôn là mô hình đáng ngờ vực đối với người ở nhà nội trợ có học thức. Càng ngày càng có nhiều người, cả nam giới và phụ nữ, không muốn xem mô hình này như là một định mệnh.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người trẻ tuổi thường có xu hướng kết hợp giữa công việc và gia đình. Số lượng phụ nữ đi làm việc ngoài xã hội đang tiếp tục gia tăng. Phụ nữ bắt đầu kháng cự lại việc họ bị mất đi quyền bình đẳng khi lập gia đình: khi một đứa con ra đời, họ thậm chí còn bị phụ thuộc vào người đàn ông. Các cặp vợ chồng cần sáng tạo trong việc chống lại điều này. Trên lý u nam giới đã ý thức được sự cần thiết của việc phân chia lao công bằng ngay từ giai đoạn đầu của cuộc sống chung. Nhưng trên thực tế, họ thường không sẵn lòng m thời hy sinh sự nghiệp hoặc dành thời gian chăm sóc gia đình. Những lời phàn nàn của phụ nữ khiến cho đàn ông cảm thấy vai trò của mình không được trân trọng.

Giải pháp đơn giản hóa cho tình thế tiến thoái lưỡng nan này là thay thế mô hình kinh tế hai "cánh đồng" với hai vai trò đóng góp riêng biệt bằng một cách phân chia lao động hợp lý hơn.

Mô hình kinh tế năm "cánh đồng" hiện đại

Với sự giúp đỡ của mô hình dưới đây, bạn hoàn toàn có thể thoát khỏi những quan niệm truyền thống của ông bà và cha mẹ mình mà vẫn không bỏ qua những mặt thuận lợi về sự hỗ trợ và sự tin cậy lẫn nhau từ những quan điểm đó. Ken Willber, một học giả người Mỹ chuyên nghiên cứu về ý thức, đã trình bày một cách hệ thống về năm nhu cầu trọng yếu giữa con người với nhau. Khi các nhu cầu này được đáp ứng, cuộc sống sẽ diễn ra tốt đẹp. Mọi mối quan hệ có khả năng đáp ứng được những nhu cầu đó đều sẽ tiến triển tốt.

Hãy tưởng tượng rằng năm nhu cầu cơ bản này tương ứng với năm cánh đồng ở xung quanh trang trại của bạn, nơi mà hai bạn, với tư cách là vợ chồng, cùng nhau vun trồng. Sản lượng thu hoạch được từ năm cánh đồng này sẽ trở thành kho báu của hai bạn. Quả ngọt trên những cánh đồng này không chỉ nuôi dưỡng tình cảm vợ chồng mà còn được dùng để nuôi nấng con cái và thậm chí là hỗ trợ những người khác. Cặp vợ chồng nào càng vun trồng và chăm sóc được nhiều cánh đồng thì mối quan hệ của họ sẽ càng trở nên giàu có hơn. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi cả hai phải bỏ ra nhiều công sức để chăm sóc cho chúng.

Việc cùng nhau chia sẻ công việc trên các cánh đồng sẽ nuôi dưỡng cả hai bạn ở cả năm cấp độ.

Không có cánh đồng nào chỉ t duy nhất một người. Mô hình kinh tế năm "cánh đồng" thậm chí còn phát triển theo hướng lý tưởng: ngôi nhà xây trong trang trại của hai bạn có thể lớn dần lên thành một điền trang nguy nga.

Hãy ghi nhớ rằng năm nơi cư ngụ của tình yêu là năm phép ẩn dụ. Một "điền trang nguy nga" không nhất thiết phải là có một căn nhà thật to hoặc một tài khoản đầy tiền. Cuộc sống của hai bạn sung túc không chỉ xảy ra khi hai bạn là một đôi uyên ương lãng mạn, một cặp vợ chồng giàu có, mà cả khi hai bạn cùng hoạt động trong mọi lĩnh vực của đời sống, khi mỗi người dần hiểu được nhu cầu của người kia rõ hơn. Bằng cách này, hai bạn đã tạo ra một mối quan hệ đôi bên cùng có lợi mà trong đó, cả hai giúp đỡ lẫn nhau để cùng được hạnh phúc.

Đối với từng "cánh đồng" trong năm "cánh đồng" tưởng tượng ấy, bạn hãy tự hỏi rằng: "Chúng ta có sở hữu cánh đồng này không? Có ai trong chúng ta xem nó là "của anh ấy" hoặc "của cô ấy", hay nó là "của chúng ta"? Cánh đồng này lớn đến cỡ nào trong trang trại của chúng ta? Rất lớn, vừa đủ hay chật chội? Liệu nó có phải là một cánh đồng đang nằm trong thời kỳ lên kế hoạch?". Sẽ thật

tuyệt nếu những câu hỏi này gợi ý cho bạn phác thảo bản đồ của trang trại dựa trên năm cánh đồng.

Cánh đồng 1: Cánh đồng lúa mì, hay lĩnh vực vật chất. Cánh đồng này chứa đựng các vấn đề về phương tiện sinh sống: nhà cửa, công việc, sự nghiệp, công việc nhà, tiết kiệm, của cải và thời gian đầu tư cho những công việc y. Cánh đồng này cung cấp nền tảng vật chất cho đôi vợ chồng, ương thực hàng ngày" được đại diện bởi hình tượng "lúa mì". Nếu không biết cách hợp tác cùng nhau thì cánh đồng này sẽ chứa đựng rất nhiều căng thẳng, khi mà một trong hai bạn không bao giờ cảm thấy thỏa mãn còn người kia thì cảm thấy túng quẫn và bất công về quyền lợi và nghĩa vụ.

• Sử dụng đúng loại phân bón: Bạn cần kiên định và công bằng khi phân chia công việc. Là cánh đồng lớn nhất của trang trại, cánh đồng lúa mì đòi hỏi bạn phải có chiến lược quản lý kết hợp với việc cân bằng lợi nhuận của cả hai. Bạn phải đặc biệt công bằng khi phân chia thời gian, tiền bạc và năng lượng mà cả hai phải bỏ ra cho cánh đông này.

Hãy làm theo kế hoạch được vạch ra cho từng giai đoạn, đặc biệt nếu bạn muốn có hoặc đã có con cái. Giai đoạn nuôi con là giai đoạn mà cả hai phải tiết chế mức độ tham gia lao động của mình. Người trực tiếp chăm sóc con cần nhận được sự hỗ trợ vô điều kiện từ người kia hơn để có thể tiếp tục học lên cao hoặc quay trở lại làm việc. Còn người đi làm và không bị gián đoạn trong công việc phải tìm cách giúp đỡ người kia nhiều hơn trước đây.

• Trái ngọt: Khi hai bạn cùng làm việc, cùng vun trồng và định hình cánh đồng lúa mì của mình, nghĩa là cả hai đã hoàn thành xuất sắc khóa đào tạo để đạt được sự cân bằng trong việc cho và nhận trên những cánh đồng khác.

Đó thật sự là một cuộc cách mạng – mô hình hai cánh đồng cũ kết hợp với nhau thành cánh đồng đầu tiên của mô hình năm cánh đồng hiện đại. Mô hình năm cánh đồng quan niệm rằng những mối bận tâm về vật chất chỉ là một phần của mối quan hệ. Nó có thể là phần đặc biệt quan trọng nhưng cũng chỉ chiếm tỉ trọng 1/5 mà thôi. Cánh đồng đầu tiên này nên được quản lý bằng sự cộng tác của hai người. Các đại từ sở hữu như "sự nghiệp của anh" hoặc "việc gia đình của em" không tồn tại ở đây. Người đi làm sử dụng nguồn lực chung về thời gian, tiền bạc cũng giống như người quán xuyến việc nhà.

Cánh đồng 2: Khu vườn, hay lĩnh vực tình cảm. Hãy tưởng tượng

cánh đồng thứ hai là một khu vườn tỏa hương thơm ngát ngay trước nhà bạn. Chính những đóa hoa và các loại thảo mộc trong vườn đã mang đến cho mối quan hệ của bạn sắc màu đặc biệt và các loại hương vị phù hợp, đồng thời cũng được dùng để trang hoàng cho nông trại. Việc kết hợp giữa giá trị với vẻ đẹp thẩm mỹ đã hấp dẫn cả hai bạn nhưng đồng thời, nó cũng được những người xung quanh tận hưởng: cha mẹ, con cái, anh chị em, hàng xóm và cả những người lạ. Khu vườn với hoa và thảo dược yêu cầu được bạn chăm sóc bằng tình êu và sự dịu dàng. Bạn cần có kinh nghiệm để biết rõ thứ gì có hể trồng chung với nhau và những thứ gì cần phải tách riêng. Bạn cần có khiếu thẩm mỹ để có thể phối hợp các màu sắc thật hài hòa. Tuy nhiên, mọi nỗ lực và thời gian mà bạn dành chăm sóc cho khu vườn tình cảm này sẽ được đền bù xứng đáng.

Trong khu vườn này, ở một góc kín, có túp lều tình yêu của bạn. Được vây quanh bởi nhiều loài cây cỏ và hoa trái nên giờ đây, túp lều trông đẹp đẽ hơn nhiều so với thời điểm nó đứng trơ trọi và là trung tâm vũ trụ của bạn.

• Loại phân bón phù hợp: Đừng xem thường những cảm xúc đang dịu dàng đơm hoa của người bạn đời. Đừng làm tổn thương cảm xúc của người ấy. Hãy cư xử với nhau bằng lòng tôn trọng và đừng phá hỏng khu vườn nhạy cảm này bằng những lời nhận xét cay độc. Một phần của khu vườn này tập trung vào phẩm cách của người bạn đời của bạn. Đừng bao giờ dùng cảm xúc hoặc tình dục để gây áp lực với người bạn đời của mình. Đừng dọa dẫm và cũng đừng làm họ mất mặt trước người khác.

• Quả ngọt: Trang trại của bạn không chỉ tạo ra những thứ hữu dụng mà còn giúp bạn cảm thấy vui vẻ, sung sướng. Vì thế, khu vườn cảm xúc sẽ mang đến cho bạn những gia vị phù hợp và tăng cường sức mạnh để cảm nhận về cuộc sống chung của đôi bên. Hai bạn dâng hiến cho nhau sự gần gũi cả về thể xác lẫn cảm xúc. Không có khu vườn này thì trang trại của bạn trông sẽ trống trải và ảm đạm hơn rất nhiều.

Cánh đồng 3: Vườn trái cây, hay lĩnh vực tri thức. Trí tuệ và những cuộc trò chuyện về nó thường được biểu hiện qua hình ảnh khu vườn trái cây. Ở đây có tất cả những "cây kiến thức" của bạn. Hai bạn cùng chăm sóc cho chúng bằng những cuộc chuyện trò ý nghĩa. Đừng chỉ nói về "ai làm việc gì". Thay vào đó, hãy nói lên quan điểm của mình về kỹ thuật, nghệ thuật, thể thao, thiên nhiên hay chính trị. Cả hai bạn sẽ cùng nhau xem xét cấu trúc và những thay đổi mang tính xã hội và toàn cầu. Với vườn trái cây,

hai bạn sẽ tạo nên một thắng cảnh về văn hóa. Ở đây, các bạn tìm thấy nhu cầu và quyền hình thành chính kiến của mình. Hãy tận hưởng cảm giác của một công dân tự do chứ không phải một nô lệ. Hãy trao tặng cho nhau cảm giác tự do từ trong suy nghĩ. Hãy kiến tạo nên những cuộc trò chuyện đầy tình cảm nhưng đừng xét nét, quản lý người bạn đời của bạn. Rồi bạn sẽ gặt hái được những quả ngon trái ngọt của kiến thức, điều mà bạn sẽ không thể tự mình với tới được.

• Loại phân bón phù hợp: Hãy trao đổi với nhau những sở thích của riêng mình cũng như những điều có thể khiến mình rung động. Hãy học hỏi lẫn nhau. Hãy trò chuyện với nhau mỗi ngày chứ không phải chỉ khi cần tranh cãi hoặc làm rõ một điều gì đó. Hãy kết bạn và tham gia vào những tập thể không chỉ để vui đùa mà còn để trao đổi tri thức. Hãy để người bạn đời của bạn tham gia vào quá trình phát triển tri thức của bạn. Hãy ủng hộ nhau bằng cách tỏ ra hiếu kỳ, sẵn lòng học hỏi những điều mới lạ.

• Quả ngọt: Bạn có thể hiểu và bày tỏ bản thân tốt hơn. Bạn sẽ trưởng thành hơn và nhận biết được nét độc đáo ở người bạn đời của mình. Hai bạn không chỉ có chung một dự án mà còn có chung cả một thế giới quan điểm - điều thường bị bỏ qua ở mô hình hai cánh đồng. Trong vườn trái cây này, các quan điểm chung sẽ phát triển

tầm nhìn và biểu tượng, cho phép cả hai dần trở thành một đôi uyên ương mạnh mẽ được kết nối với nhau về mặt tri thức. Nhờ đó, bạn cũng có thể cùng nhau vượt qua khó khăn khi mùa vụ trên cánh đồng lúa mì bị thất bát.

Cánh đồng 4: Cánh đồng khoai tây, hay lĩnh vực tâm hồn. Cũng giống như nhiều cây cùng loài khác, củ khoai tây vùi mình dưới đất. Những chiếc lá ở trên giúp che đi nguồn năng lượng quý giá mà chúng dự trữ bên dưới. Quả ngọt của tâm hồn bạn cũng phát triển kín đáo như khoai tây vậy; và bạn phải kiên nhẫn khi đào chúng lên. Hãy từ từ. Hãy nói về những điều đang diễn ra trong tâm hồn bạn. Hãy nói với nhau về ước mơ của mỗi người. Hãy lắng nghe nhau khi một trong hai bạn cần an ủi và hãy chia sẻ những khó khăn của mình với người kia. Hãy hiểu khi người bạn đời mở lòng ra và phàn nàn với bạn, không có nghĩa người ấy đang trách móc bạn. Có thể n, cánh đồng khoai tây trông chẳng mấy hấp dẫn. Công việc của bạn ở đây có thể rất cực nhọc, khiến cho người bạn lấm lem bùn đất. Tuy nhiên, những nỗ lực của bạn là cần thiết bởi đó chính là nguồn thực phẩm chính cho mối quan hệ

của bạn.

• Loại phân bón phù hợp: Hãy tôn trọng các giá trị nội tâm của người bạn đời. Cố gắng nhận ra vẻ đẹp tâm hồn của người bạn đời, chứ không chỉ vẻ đẹp hình thể của họ (thứ sẽ tàn phai theo năm tháng). Hãy bộc lộ bản thân để cả hai có cơ hội hiểu và thấu cảm cùng nhau. Hãy vui vẻ nhận ra cách mà người bạn đời của bạn dần trưởng thành và già đi.

• Quả ngọt: Khoai tây rất bổ dưỡng và giữ được lâu. Và những quả ngọt của tâm hồn cũng tương tự như vậy. Chúng nuôi nấng ta và tồn tại lâu dài. Khi cảm nhận được chiều sâu tâm hồn của người bạn đời của mình, hãy tỏ ra quan tâm chăm sóc họ. Rồi bạn sẽ không cần phải lo lắng về sự tồn tại của mối quan hệ của mình nữa. Thậm chí, ngay cả khi nó không được suôn sẻ về tài chính và quỹ thời gian (cánh đồng lúa mì), cảm xúc (vườn hoa), hoặc về quan niệm sống (vườn trái cây), thì chỉ cần bạn có một nguồn dự trữ dồi dào trong kho chứa khoai tây, bạn sẽ lại kiểm soát được tất cả những yếu tố khác.

Cánh đồng 5: Vườn nho, hay lĩnh vực tâm linh. Biểu tượng cổ điển của sự phát triển về tâm linh chính là vườn nho. Nho chỉ sai quả khi gặp khí hậu thích hợp và được chăm sóc c cất được rượu nho ngon thì q biến giữa công đoạn ép và đ vào hầm ủ phải được quan tâm đặc biệt. Vườn nho sẽ làm cho trang trại trở nên đặc biệt hơn. Khi hai bạn, với tư cách là vợ chồng vén cho đời sống tâm linh của mình thì cả hai sẽ được tận hưởng sự giàu có của mối quan hệ.

• Loại phân bón phù hợp: Để tạo ra miền khí hậu thuận lợi cho lĩnh vực tâm linh, hãy khởi đầu bằng những cuộc trò chuyện cẩn trọng về niềm tin của cả hai. Sự trao đổi thường xuyên sẽ hỗ trợ cho cuộc hành trình tâm linh chung của hai bạn. Hãy đồng hành cùng quá trình phát triển nội tâm của người bạn đời bằng cách cùng người ấy thiền định hoặc cầu nguyện. Hãy cùng nhau đón nhận ơn phúc; hãy cầu chúc cho nhau. Hãy thu thập các hình ảnh và biểu tượng tâm linh có tác dụng chữa trị hoặc tăng cường sức mạnh. Bằng cách này, hai bạn sẽ trở thành cặp vợ chồng gần gũi với nhau về tâm linh.

• Quả ngọt: Sự gần gũi về mặt tâm linh là một loại quả ngọt đặt biệt được các đôi uyên ương coi như một món quà phi thường, tựa như loại rượu vang đặc biệt được làm từ nho chính vụ vậy.

Vun xới những cánh đồng bị bỏ quên hoặc nghèo nàn trong mối quan hệ của bạn. Bạn làm gì khi một cánh đồng bị bỏ quên hoặc

quá nghèo nàn? Một khi hai bạn đều không nhận ra sự thiếu hụt của nó thì nó sẽ không làm cho mối quan hệ chung mất trật tự ngay tức thời. Hãy bắt đầu với cánh đồng thứ nhất, rồi sau đó, cố gắng cải thiện những cánh đồng khác trong trang trại của mình. Không bao giờ là quá muộn, chỉ cần cả hai bạn đều sẵn lòng là được.

Có thể đôi lúc, một trong hai bạn sẽ nói: "Hình như mối quan hệ của chúng ta thiếu mất một thứ gì đấy" khi cảm thấy một trong những cánh đồng chung không được quan tâm chăm sóc. Người ấy sẽ tìm kiếm một cánh đồng khác để cả hai có thể gieo trồng cùng nhau. Việc này sẽ tạo ra một khó khăn điển hình ở giai đoạn trang trại: bạn và người bạn đời của bạn phải điều chỉnh bản thân sao cho phù hợp với phong cách sống, tầm hiểu biết và tốc độ phát triển cá nhân khác biệt của nhau.

Nếu bạn muốn tạo ra một điều gì mới cho cuộc đời mình thì động cơ của bạn là điều rất quan trọng: Bạn đang làm một điều gì đấy "cho bản thân mình" hay "cho bản thân mình ở cương vị là thành viên của một cặp vợ chồng"? Đừng vội vã từ bỏ khi người bạn đời của bạn không bắt nhịp ngay tức khắc. Hãy tiếp tục cố gắng vun xới cho cánh đồng này. Hãy tìm cách thực hiện nó sao cho người bạn đời của bạn thấy được điều gì đang diễn ra, để cả hai bạn cùng tập trung vào mối quan hệ của mình.

Nhà bếp và tủ thực phẩm: nuôi dưỡng mối quan hệ của bạn

Để có được một cuộc sống hạnh phúc và mãn nguyện cùng nhau, cả hai bạn cần mọi quả ngọt của cả năm cánh đồng. Bạn không thể thấy thỏa mãn khi chỉ có tiền bạc và tài sản (cánh đồng thứ nhất). Nhưng nếu chỉ có tình cảm (cánh đồng thứ hai) không thôi thì bạn không thể tồn tại.

Nếu bạn đang thiếu thốn tri thức (cánh đồng thứ ba), bạn không thể hài lòng với tiền bạc, tình dục hoặc những kỳ nghỉ đắt tiền. Mỗi người đều khao khát được trao đổi hoặc đồng điệu về tâm linh. Thực đơn dành cho các đôi uyên ương nên đa dạng và lý thú. Bạn không thể lúc nào cũng trông cậy hoàn toàn vào năng suất thu hoạch trên cả năm cánh đồng cùng lúc. Vì thế, bạn cần phải có nguồn dự trữ để nuôi nấng và cung cấp năng lượng khi một trong năm cánh đồng bị thất bát. Bạn có thể gọi đây là mô hình kinh tế của trái tim.

Nhà tâm lý học về hôn nhân và gia đình – John Gottman ¬– đã tiến hành nghiên cứu các cặp vợ chồng trong suốt ba mươi năm qua.

Các cặp vợ chồng đã tình nguyện trải qua ngày cuối tuần ở trong phòng thí nghiệm hôn nhân của ông – một căn hộ gần thành phố Seattle, được trang bị camera. Tại đây, camera sẽ ghi lại những tương tác trong đời sống hàng ngày của các cặp vợ chồng (trừ trên giường ngủ và trong phòng tắm). Kết hợp những quan sát này với các cuộc phỏng vấn sâu, John Gottman đã tìm ra nguyên nhân đổ vỡ cũng như cách duy trì cuộc sống hôn nhân lâu dài. Các kết quả, được dịch ra theo hình tượng của trang trại như sau: Các cặp vợ chồng hạnh phúc mỗi ngày dùng một chút "bữa ăn nhẹ" của mối quan hệ. Việc này sẽ giúp họ có được một nguồn năng lương dự trữ cho những thời điểm khó khăn trong cuộc sống.

Nguyên tắc dự trữ: Quy luật 5 - 1. Những trải nghiệm tiêu cực với người bạn đời sẽ trở thành những kẻ cướp năng lượng. Chúng nuốt chửng cả mối quan hệ của bạn. Ngược lại, những trải nghiệm tích cực sẽ là nguồn cung cấp năng lượng dồi dào. Bạn cần nhiều nguồn cung cấp năng lượng này để vô hiệu hóa tác động của những trải nghiệm tiêu cực. Gottman cho rằng trong một mối quan hệ, tỉ lệ giữa những trải nghiệm tích cực với tiêu cực nên ở mức 5 – 1. Một cuộc tranh cãi hay một lời nhận xét tiêu cực cần được vô hiệu hóa bằng năm thông điệp hoặc hành động yêu thương. Chính vì thế, bạn phải không ngừng dự trữ những trải nghiệm tích cực của mình. Những cặp vợ chồng hạnh phúc là vì họ luôn làm đầy kho dự trữ của mình bằng những cách ứng xử mang tính xây dựng. Chính điều đó đã giúp họ vượt qua được những thời điểm khó khăn một cách dễ dàng.

Bên cạnh quy luật 5 – 1, Gottman đã liệt kê ra danh sách các cách ứng xử của những đôi uyên ương hạnh phúc. Chúng tôi gọi đấy là bảy bí quyết cơ bản có thể giúp bạn chuẩn bị tất cả những điều tốt đẹp cho cuộc sống lứa đôi của mình.

Bí quyết thứ nhất: Cập nhật quyển bách khoa toàn thư về người bạn đời của mình. Với vai trò vợ/chồng, bạn luôn mang theo bên mình một cuốn bách khoa thư không bao giờ hoàn thành về người bạn đời của mình. Nó chứa đựng tất cả những hiểu biết của bạn về đặc điểm của người bạn đời: anh ấy thích món trứng chiên, anh ấy thích nhạc jazz, mùi nước hoa mà cô ấy yêu thích nhất, cô ấy thích xem loại phim nào... Việc cập nhật thường xuyên và chính xác những thông tin này là điều rất quan trọng.

• Tránh xa những thông tin đã lỗi thời. Trên Bách khoa điện tử Wikipedia, bất cứ ai phát hiện ra sai sót trong bài viết đều có thể chỉnh sửa nó; nhờ vậy mà chất lượng của các bài viết liên tục được cải thiện. Trong vai trò một cặp vợ chồng, các bạn cũng nên làm

điều tương tự bởi người bạn đời của bạn sẽ không ngừng thay đổi: có thể anh ấy đã chuyển sang thích món trứng bác nhưng vẫn còn thích nhạc Jazz; có thể thị hiếu về nước hoa của cô ấy đã hoàn toàn đổi khác nhưng cô ấy vẫn thích xem các vở hài kịch lãng mạn... Nếu các bạn ngồi xuống và hỏi han nhau, cả hai sẽ vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện ra những thay đổi ở người bạn đời của mình.

• Luôn hiếu kỳ. Hãy nghĩ về bản thân như một nhà nghiên cứu đang cố gắng tìm hiểu ngọn tháp của người bạn đời. Trong ngọn tháp ấy, bạn đi qua mọi thứ nửa ẩn nửa hiện, những thứ cũ kỹ: các bí mật gia đình, những mong ước từ trong tiềm thức, những nỗi sợ hãi và cả những vấn đề về tâm linh chưa được giải quyết. Hãy cho phép bản thân và người bạn đời của mình tiếp tục thực hiện những hành trình khám phá ở cả hai ngọn tháp, bởi vì ngay cả những nơi đã quá quen thuộc với bạn cũng thay đổi: thói quen, sở thích và quan điểm. Đừng tự đưa ra kết luận, thay vào đó, hãy hỏi trước! Hãy tỏ ta vui mừng khi bạn tiếp tục khám phá ra những mặt mới lạ của người bạn đời. Bạn càng biết về ngọn tháp của người bạn đời bao nhiêu, bạn sẽ càng hiểu họ bấy nhiêu. Nếu bạn luôn tỏ ra hiếu kỳ và tập trung vào người bạn đời của mình mỗi ngày thì mối quan hệ của bạn sẽ được bảo vệ tốt hơn trong những giai đoạn thay đổi.

Bí quyết thứ hai: Hãy say mê và âu yếm nhau. Thành phần cơ bản nhất của một mối quan hệ viên mãn là những cảm xúc tích cực mà hai bạn dành cho nhau. Sự mê đắm sẽ giữ cho ngọn lửa tình yêu luôn nồng đượm và mang đến cho hai bạn cảm giác ấm áp của một gia đình thật sự. Nghiên cứu của Gottman đã cho thấy rằng 94% các cặp vợ chồng có quan niệm tích cực về hôn nhân sẽ cảm nhận được sự ấm áp ở mức độ cao dành cho nhau và cảm thấy lạc quan về khả năng gìn giữ hơi ấm ấy trong tương lai.

• Thật may mắn vì anh có em! Việc thể hiện sự trân trọng lẫn nhau sẽ giúp củng cố mối quan hệ vợ chồng. Hãy khen tặng người bạn đời của bạn. Hãy nói ra những điều khiến bạn hạnh phúc trong cuộc sống chung. Hãy nói với niềm tự hào và tôn trọng dành cho người bạn đời của bạn. Đừng bao giờ hạ thấp người ấy trước mặt người khác. Hãy khen tặng người ấy một cách chân thành và công khai. Hãy đánh dấu những trải nghiệm tích cực cùng nhau bằng những câu như: "Thật tuyệt diệu khi chúng ta có thể thực hiện điều đó cùng nhau!". Hãy dành ra một chỗ tốt nhất trong kho lương thực của bạn cho những trải nghiệm tích cực đó. Hãy thu thập những biểu tượng nhắc nhở bạn nhớ đến chúng. Cách làm này sẽ giúp các bạn vượt qua các thời điểm khó khăn một cách dễ

dàng hơn.

• Duy trì sự giao tiếp thể chất. Hãy âu yếm người bạn đời của bạn càng nhiều càng tốt. Thỉnh thoảng, hãy nắm lấy tay nhau khi hai bạn đang tản bộ, hãy hôn nhau khi nói lời chia tay hoặc khi gặp gỡ và hãy âu yếm nhau khi cùng ngồi xem tivi. Hãy sử dụng tất cả những hình thức giao tiếp bằng thể chất để mang đến hơi ấm cho mối quan hệ của mình. Tình dục là điều tự nhiên nhưng sự thăng hoa của nó không thể thay thế cho những âu yếm nho nhỏ trong đời sống thường ngày.

Bí quyết thứ ba: Hãy tìm đến với nhau. Sự chú tâm tích cực được tạo nên từ vô vàn trải nghiệm gần gũi nho nhỏ. Các cặp vợ chồng hạnh phúc luôn nghĩ về cái chung – "chúng tôi", và tìm ra cách để đến với nhau trong những tình huống nhỏ nhặt thường ngày: "Tối qua em có một giấc mơ thật lạ lùng!" hay "Em thử đoán xem điều gì xảy ra với chị gái anh ngày hôm qua!" là những màn mở đầu rất tốt để hai bạn chú tâm đến nhau.

• Hãy bật máy thu của bạn lên. Hãy nghĩ đến quy luật tán tỉnh được nêu ở Bí quyết đơn giản hóa 7, chương 2 và đừng chỉ làm cho bản thân trở nên thú vị mà hãy tỏ ra thích thú khi lắng nghe đối phương. Hãy xác nhận bằng một cái gật đầu hoặc một tiếng "vâng" để chứng tỏ rằng bạn đã lắng nghe và thấu hiểu. Hãy yêu cầu đối phương làm rõ vấn đề hơn. Hãy quan tâm đến cảm xúc đi kèm. Hãy hỏi thăm xem đối phương đã trải qua một ngày như thế nào. Thậm chí, ngay cả khi bạn không thể làm được gì cho người ấy vào thời điểm người ấy cảm thấy khó chịu, thì chỉ cần nghe bạn nói: "Cảm ơn vì đã chia sẻ với anh/em điều này" cũng làm cho đối phương cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Đoàn kết là loại thực phẩm cực kỳ bổ dưỡng: "Nếu có việc gì làm cho anh/em phiền lòng, thì đấy là vấn đề của cả hai ta. Chúng mình sẽ cùng vượt qua vấn đề ấy". Khi bạn làm tổn thương hoặc khiến cho người bạn đời của mình tức giận, thì hãy nhận lỗi: "Anh biết rằng anh đã làm tổn thương em. Anh xin lỗi!".

• Hãy để lại dấu hiệu. Hãy thể hiện rằng bạn luôn nghĩ về người bạn đời của mình. Khi đi mua sắm, hãy mang về cho người ấy một thứ gì đấy có thể làm cho người ấy vui. Hãy gọi điện cho người ấy khi bạn biết rằng người ấy vừa có một cuộc họp quan trọng để hỏi xem cuộc họp diễn ra thế nào. Nếu hai bạn không thể thường xuyên ăn sáng cùng nhau, hãy để lại một dòng tin nhắn trên bàn: "Hôm nay anh sẽ luôn nghĩ về em". Hãy tỏ ra là người giàu trí tưởng tượng, nhưng đừng quá lạm dụng nó. Hãy để người bạn đời của bạn được bộc lộ bản thân theo cách riêng của họ.

• Hãy thật sự thấu hiểu trước khi đưa ra lời khuyên. Khi người bạn đời của bạn gặp phải một vấn đề khó khăn, bạn không cần phải giải quyết vấn đề ấy dùm họ, nhưng bạn nên dành cho họ sự chú tâm hoàn toàn. Hãy thấu cảm trước, rồi hãy đưa ra lời khuyên. Hãy để người ấy kể ra mọi việc. Hãy lắng nghe một cách thật bình tĩnh. Hãy thông cảm và an ủi họ. Hãy đứng về phía họ. Đừng phán xét, dù là về lý hay về tình. Hãy thể hiện sự đoàn kết – "Chúng ta sẽ cùng giải quyết nó" và tình cảm bằng những cử chỉ trìu mến. Rồi sau đó, bạn có thể gợi ý để cả hai cùng tìm giải pháp.

Bí quyết thứ tư: Hãy để bản thân bị ảnh hưởng. Trong một mối quan hệ thường có nhiều góc nhìn cùng tồn tại. Các nghiên cứu của Gottman đã chỉ ra rằng đàn ông thường cảm thấy khó khăn trong việc chia sẻ quyền lực và cân nhắc nghiêm túc ý kiến của người bạn đời. Một lần nữa, vấn đề được đặt ta chính là việc phân chia quyền lực một cách công bằng: Tiền bạc nên được chi tiêu như thế nào? Ai sẽ làm việc nhà? Sự nghiệp của ai quan trọng hơn? Con cái sẽ được nuôi dạy như thế nào? Nên đi nghỉ mát ở đâu? Gottman nhận ra rằng hầu hết các vấn đề sẽ được giải quyết khi người đàn ông sẵn sàng tìm ra những yêu cầu hợp lý chứa đựng trong lời phàn nàn của người bạn đời.

• Hãy chấp nhận nhau. Thậm chí ngay cả khi hai bạn có những ý kiến trái ngược nhau, thì bạn cũng nên mở rộng lòng mình và đặt mình vào vị trí của người kia. Hãy thể hiện cho đối phương biết rằng bạn vẫn luôn quan tâm đến suy nghĩ của họ. Đừng bước vào cuộc "tranh đấu" trong im lặng, hời hợt và cũng đừng trốn chạy. Hãy ghi nhận những cảm xúc của người kia mà không nhận xét bất kỳ điều gì. Hãy tổng kết lại những điều đối phương đã nói bằng cách: "Nếu anh/em hiểu không nhầm thì em/anh muốn/ nghĩ rằng ...".

• Hãy thật khéo léo. Hai con người đại diện cho hai thực thể. Chính vì thế, một bí quyết khác để có mối quan hệ hạnh phúc là tìm ra mục đích chung giữa những quan điểm khác nhau của đôi bên. Hãy biến những đòi hỏi của bạn thành những lời khẩn cầu. Hãy xem việc bạn có thể hy sinh bản thân và nhường nhịn người bạn đời là một thành công của cá nhân bạn. Nhưng đừng ghi chép chi li lỗi lầm của đối phương để dùng chống lại họ.

Bí quyết thứ năm: Giải quyết những vấn đề có thể giải quyết được. Gottman đã tiến hành phân tích cách mà các đôi uyên ương hạnh phúc dùng để giải quyết các mâu thuẫn. Ông phát hiện ra rằng họ có một giản đồ tranh cãi nhất định được chia thành bốn bước. Bằng giản đồ đó, họ có thể giải quyết các mâu thuẫn mà không

làm tổn hại mối quan hệ của mình. Ông gọi nó là "Giản đồ thiện chí". Trong giản đồ này, bạn tặng cho người bạn đời của mình sự tôn trọng mà bạn vẫn hay dành cho khách hàng hoặc bạn bè. Bốn bước của giản đồ này như sau:

• Hãy tiếp cận nhẹ nhàng. Trong 80% các cuộc hôn nhân, phụ nữ là người khơi gợi những đề tài nhạy cảm trong khi đàn ông thường cố gắng né tránh chúng. Họ thậm chí còn chẳng biết gì về vấn đề đó trong khi người phụ nữ tin rằng người đàn ông của mình phải thấy được điều đó. Do đó, phụ nữ nên bắt đầu những cuộc trò chuyện nhạy cảm bằng giọng thân thiện và không gây phản kháng. Nghiên cứu của Gottman cho thấy rằng các cuộc thảo luận như vậy thường kết thúc theo đúng cái cách mà chúng đã được bắt đầu!

• Hãy nỗ lực giải thoát. Khi xảy ra mâu thuẫn thì việc biết dừng lại đúng lúc là điều rất quan trọng. Hãy làm cho sự chỉ trích của bạn trở nên "mềm dẻo" hơn. Hãy ghi nhớ rằng quan điểm của bạn chỉ mang tính tương đối và sẵn sàng chấp nhận sự thật rằng người bạn đời của mình có thể đúng.

• Hãy thỏa hiệp. Hãy giương cờ trắng và thể hiện rằng mình sẵn lòng đàm phán. Hãy chấp nhận những nỗ lực hòa giải của người bạn đời: một cái gật đầu đồng ý, một nụ cười.

• Hãy tha thứ lỗi lầm của đối phương. Hãy từ bỏ thái độ ra điều kiện của mình: "Chỉ khi nào người ấy thay đổi". Khi xảy ra mâu thuẫn, việc chính yếu không phải là thay đổi đối phương mà là tìm cách để sống chung với nhau. Khi bạn tức giận vì người bạn đời của mình (anh ấy chẳng bao giờ nấu nướng), hãy hồi tưởng lại một điểm tích cực ở anh ấy (anh ấy đã đảm bảo tài chính cho cả gia đình). Khi người bạn đời của bạn làm hỏng một việc gì đó, hãy cho người ấy cơ hội để sửa chữa lại. Hãy suy nghĩ thực tế rằng bản thân bạn cũng có lúc trở thành nguyên nhân bất đồng của đôi bên.

Bí quyết thứ sáu: Vượt qua những bất đồng tưởng chừng không thể hòa giải. Bên cạnh những mâu thuẫn có thể giải quyết được thì cũng có những bế tắc gần như không thể hòa giải: một người muốn có con, người kia lại không muốn; một người muốn sống ở nông thôn, người kia lại muốn sống ở thành thị. Cả hai đều thất bại trong việc yêu cầu đối phương nhượng bộ mình.

Mách nhỏ: Mâu thuẫn thường bắt nguồn từ thực tế rằng mỗi

người đều ấp ủ những ước mơ riêng và mong muốn thực hiện được nó. Thường thì nó ngủ yên và ẩn mình trong tiềm thức của bạn. Hãy tìm kiếm nó bằng những câu nói sau: "Ước mơ của tôi đối với vấn đề này là...". Hãy suy nghĩ về ước mơ của mình, dẫu nó có được nhận ra hay không. Sau đó, hãy thực hiện từng bước nhỏ để có thể tiến đến gần hơn với giấc mơ của mình mà vẫn không làm tổn thương người bạn đời.

Bí quyết thứ bảy: Hãy tạo ra mục đích chung. Hãy tìm hiểu xem điều gì có thể khiến cho trái tim của cả hai xúc động. Những mục tiêu sâu xa nhất của bạn là gì? Hãy cùng xây dựng trang trại của hai bạn dựa trên những điều cơ bản này. Dưới mái nhà chung luôn có chỗ cho những giấc mơ, tầm nhìn và mục đích của cả hai người. Bí quyết quan trọng nhất của các đôi uyên ương hạnh phúc là cùng nhau xây dựng giấc mơ chung của cả hai.

Mách nhỏ: Hãy luân phiên kể cho nhau nghe các câu chuyện về gia đình lớn của mỗi người và tìm thấy những giá trị tích cực mà cả hai tuyệt đối muốn có (sự tốt bụng, sự khiêm nhường, tình yêu thiên nhiên...). Hãy yêu cầu người bạn đời cùng mình tạo ra những giá trị đó trong mối quan hệ chung. Hãy tìm một thành viên nào đó trong gia đình mà cả hai bạn đều yêu mến để nhận được sự chúc phúc của họ. Thật lý tưởng nếu người đó thuộc thế hệ ông bà mình hoặc một người bà con xa hơn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 12: HÃY SỐNG VỚI NHAU MỘT CÁCH KHÔN NGOAN

Trong cuộc sống hiện đại, một mối quan hệ trở nên nghiêm túc khi hai bạn cùng nhau đi đến cửa hàng nội thất. Nếu hai bạn dọn về sống chung với nhau, bên cạnh không gian nội tâm chung thì về nghĩa đen, hai người còn tạo ra nhiều không gian bên ngoài cho mối quan hệ của mình. Bạn trang hoàng căn hộ mới, bố trí nội thất, thảm lót sàn và giấy dán tường. Các bạn phát hiện ra ai giỏi về kỹ thuật và ai có năng khiếu hơn trong việc sắp xếp nhà cửa. Và lúc đó, cả hai phải ra nhiều quyết định chung như: ai nấu nướng, ai lau rửa, ai chịu trách nhiệm dọn dẹp phòng nào...

Cuộc sống và công việc gia đình

Một thư ký điều hành của công ty nọ đã từng bảo với chúng tôi rằng việc lên kế hoạch sinh nhật cho con cũng phức tạp không kém việc tổ chức một buổi họp hội đồng quản trị! Thu vén một gia đình không bao giờ là công việc "nhàn hạ". Hàng ngàn việc nhỏ nhặt mà bạn phải xem xét và trông nom mỗi ngày sẽ trở nên có ý

nghĩa sâu sắc hơn đối với cuộc sống chung của hai bạn. Phương pháp sau đây sẽ giúp hai bạn hợp tác với nhau tốt hơn trong công việc gia đình – vốn là thứ có khả năng khiến cả hai bực bội và tranh cãi. Bên cạnh đó, phương pháp này cũng có thể giúp cho mối quan hệ của hai bạn trở nên sâu sắc hơn.

Liệu pháp căn phòng đơn giản hóa. Hãy xét xem những khu vực nào trong căn nhà của bạn cần được chú ý. Thông thường, việc này có liên quan đến sáu hoạt động: lau rửa, tổ chức, sửa chữa, loại bỏ, sắp xếp lại và trang trí. Những công việc này tương ứng với sáu cấp độ bên trong con người bạn: sức khỏe, sự sáng suốt, sự an toàn, sự thanh thản, sự linh hoạt và sự hài hòa. Thật hữu ích cho bạn cũng như mối quan hệ của bạn nếu bạn định hình và sắp xếp không gian thật của mình dựa trên sáu yếu tố đơn giản hóa này. Khi ngôi nhà của bạn trở nên hài hòa hơn, nó sẽ giải phóng những nguồn năng lượng nhân từ cho vợ chồng bạn, con cái của bạn và tất cả những người xung quanh.

1. Sức khỏe thông qua sự sạch sẽ. Ngôi nhà của bạn là nơi được lau dọn thường xuyên. Bạn giặt giũ và tắm rửa. Bạn rửa rau củ và trái cây trước khi ăn. Bạn rửa chén bát, lau sạch giày dép, quét, lau và hút bụi sàn nhà, lau bụi bẩn trên bàn ghế, l cửa sổ... Lời khuyên của chúng tôi là sự sạch sẽ đồng nghĩa với sự bảo vệ. Hãy nghĩ về việc dọn dẹp như một phương pháp phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe cho gia đình bạn và mọi thành viên đều phải góp sức. Hãy lập ra một thời khóa biểu về việc lau dọn nhà cửa và liệt kê tất cả những công việc cần thiết. Mỗi công việc chăm sóc nhà cửa là một cách bạn chăm sóc tâm hồn mình. Hãy thử làm việc này với suy nghĩ sau đây: "Khi tôi làm vệ sinh nhà cửa, tôi đã gột rửa sạch những cảm giác và ý nghĩ tiêu cực ra khỏi bản thân mình".

2. Sự sáng suốt thông qua việc tổ chức: Việc này chẳng tốn kém gì ngoài thời gian và sự nhẫn nại. Tuy nhiên, nó đòi hỏi bạn phải có những không gian cất trữ phù hợp (ví dụ như nhà kho, tủ, kệ, các tập hồ sơ...). Bạn nên để dành khoảng 10-12% không gian cất trữ dự phòng khi tất cả đồ đạt đã được sắp xếp vào chỗ của chúng. Vấn đề "Ai thu dọn và ai không thu dọn" thường tạo ra những trò chơi quyền lực vô thức. Có nên khiến cho những "chuyên gia bày bừa" chẳng còn gì để biện minh? Đây là một vài lời khuyên cho việc đơn giản hóa: đối với những không gian chung, hãy đưa ra một số luật lệ áp dụng cho tất cả các thành viên trong gia đình. Đối với phòng của bọn trẻ, hãy đưa ra một số luật lệ tương ứng với độ tuổi của chúng. Hãy cùng quyết định xem vật nào được đặt cố định ở đâu ("Mọi thứ đều có chỗ của nó"), và thỏa thuận với nhau rằng sau khi sử dụng chúng, tất cả đều phải trả chúng về vị trí cũ.

Với những luật lệ ngăn nắp đó, căn nhà bạn sẽ được sạch sẽ hơn và trật tự hơn. Không gian thoáng đãng với những căn phòng được sắp xếp ngăn nắp sẽ mang đến cho tiềm thức của bạn sự sáng suốt và thân thuộc. Bạn sẽ cảm nhận được giá trị và sự độc lập của mình.

3. Cảm giác an toàn thông qua việc sửa chữa đồ đạc. Bàn ghế và các thiết bị hư hỏng cần phải được tân trang lại. Các căn hộ và ngôi nhà cần phải được bảo dưỡng thường xuyên. Công việc tốn kém này đòi hỏi phải được thực hiện bởi người có chuyên môn và phải được giao phó rõ ràng. Đây là một vài lời khuyên đơn giản hóa: để giảm thiểu gánh nặng về tài chính, hãy thường xuyên để dành một khoản tiền nhỏ như là một cách tiết kiệm cho việc sửa chữa Có thể trong một năm bạn phải chi cho việc sửa chữa này nhiều lần. Tuy nhiên, thành quả của việc này là khi mọi t diễn ra như dự liệu, bạn sẽ trá được nguy hiểm và sẽ được tho mái, an toàn trong căn nhà c mình. Tương tự, những t thương trong tâm hồn bạn cũng cần được "sửa chữa" và nó hoàn toàn có thể chữa trị được. Có những tổn thương mà bạn có thể tự chữa lành và có những tổn thương mà bạn phải cần đến một người bạn hoặc một chuyên gia. Đây không phải là một sự xa hoa mà là điều vô cùng cần thiết cho sự an toàn của nội tâm bạn.

4. Sự thanh thản thông qua việc loại bỏ. Trong những căn phòng được sử dụng nhiều và những căn hộ nhỏ cần được dọn dẹp thường xuyên. Rất khó để cho đi các vật dụng khi mà từ trong thâm tâm, bạn chưa muốn từ bỏ chúng. Lời khuyên của chúng tôi là khi bạn lựa ra các loại giấy tờ, quần áo và đồ đạt không dùng đến nữa, hãy tặng cho chúng một lời chúc tốt lành khi bạn đem bỏ, quyên tặng hoặc bán chúng đi. Hãy tin tưởng rằng điều tốt đẹp sẽ đến từ những món đồ ấy. Bạn sẽ không bao giờ còn cảm thấy đau lòng khi bỏ đi dụng của mình, mà thay vào đó, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn. Hãy làm việc này thường xuyên, tốt nhất là mỗi tháng một lần. Nó sẽ giúp bạn thoát khỏi sự ám ảnh của quá khứ để được tự do hơn trong hiện tại. Bạn sẽ học được rằng: người biết buông bỏ sẽ trở nên phấn chấn và thanh thản hơn!

5. Sự linh hoạt thông qua việc sắp xếp lại. Ở đây, chúng tôi muốn nói đến việc di dời các đồ nội thất hoặc thay đổi mục đích sử dụng của các căn phòng. Bạn có thể biến phòng của bọn trẻ thành phòng dành cho khách hoặc phòng làm việc của mình. Rất nhiều người ngại thay đổi bởi vì họ sợ sự hỗn độn trong quá trình di chuyển đồ đạc. Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi là: Ngay từ khi bắt đầu, hãy tưởng tượng đến kết cục tuyệt vời và giữ hình tượng ấy trong đầu. Hãy nói về nó thật chi tiết. Càng tượng tượng

về cách thay đổi không gian sống của mình cụ thể bao nhiêu, hai bạn sẽ càng ít bị rối rắm bấy nhiêu. Nếu bạn thường xuyên tái định hình không gian sống của mình thì tâm lý và mối quan hệ của bạn sẽ trở nên linh động hơn. Không điều gì có thể làm giàu cuộc sống của bạn bằng một tâm hồn được phát triển tốt.

6. Sự hài hòa thông qua việc trang trí. Thời điểm vui vẻ nhất đã đến. Nhiều người lo ngại rằng việc trang trí thường quá tốn kém. Lời khuyên của chúng tôi là hãy tìm xem liệu có phải các căn phòng của bạn không hài hòa hơn khi di chuyển một vài thứ, điều chỉnh màu sắc hoặc ánh sáng trong phòng không.

Thông thường, ít đi tức là đạt được nhiều hơn, đơn giản hơn đồng nghĩa với đẹp hơn. Vẻ đẹp và sự hài hòa luôn rất hấp dẫn bởi chúng sẽ giúp gia tăng cảm nhận của bạn về giá trị bản thân mình. Bạn học cách khơi mở khả năng sáng tạo của mình và ứng dụng nó vào cuộc sống xung quanh. Cuộc sống nội tâm của bạn sẽ trở nên phong phú và đẹp đẽ hơn cùng với ngôi nhà của mình.

Bốn cảm xúc chữa trị/Thấu hiểu và chữa trị những cảm xúc tiêu cực

Việc đấu tranh với những cảm xúc tiêu cực trong nội tâm sẽ ảnh hưởng không tốt đến mối quan hệ của bạn. Những xúc cảm này được biểu hiện dưới dạng nhưng cơn nóng giận không kiểm soát được, những cơn thịnh nộ, sự cục cằn hoặc sự phiền muộn. Tuy nhiên, những cảm xúc đó cũng rất hữu dụng nếu bạn thấu hiểu chúng như là những thông điệp từ tiềm thức của mình muốn được bạn chú ý đến. Hãy cùng tìm hiểu xem cảm xúc nào mạnh mẽ nhất và thông điệp bí mật của bốn cảm xúc đó như sau:

• Sự giận dữ. Có một điều gì đó xảy ra ngoài ý muốn của bạn. Hãy xác định cụ thể điều đó là gì. Hướng chữa trị: Đừng trông đợi phép màu sẽ đến từ người bạn đời của mình. Thay vào đó, hãy chú tâm vào việc thay đổi hoặc sửa đổi bản thân.

• Nỗi buồn. Bạn bị mất hoặc thiếu thốn một thứ gì đó. Hướng chữa trị: Hãy từng bước học cách chấp nhận mất mát.

• Nỗi lo lắng. Bạn muốn thay đổi một điều gì đấy nhưng nó không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Hướng chữa trị: Hãy buông bỏ. Hãy học cách quên đi hoặc phó thác nó cho những người có khả năng hơn bạn.

• Nỗi sợ hãi. Bạn được cảnh báo về sự thất bại, mất mát hoặc tổn thương. Hướng chữa trị: Hãy chấp nhận sự giúp đỡ. Hãy vượt qua cảm giác xấu hổ và nói ra nỗi sợ hãi của bạn. Đừng chần chừ trong việc đề nghị được ủng hộ và giúp đỡ.

Chiến lược phòng thủ gấp đôi. Hãy sử dụng những chiến lược chữa trị và hồi phục này cùng nhau. Hãy dành khoảng hai mươi phút cho riêng mình và viết ra những điều khiến bạn phiền lòng. Chỉ khi đó, bạn mới không kiềm nén cảm xúc tiêu cực. Hãy xem cảm giác ấy như một bài học của bản thân và đừng bao giờ đổ lỗi cho người bạn đời của mình.

Hãy dành ra khoảng hai mươi phút mỗi ngày để chú tâm đến nhau và chia sẻ với nhau những điều đang khiến mình phiền lòng. Khi bạn diễn đạt được cảm xúc đang diễn ra trong lòng mình, bạn sẽ nhận ra các giải pháp chữa trị phía sau những cảm xúc ấy. Những cảm giác tiêu cực sẽ biến mất ngay khi hai bạn thấu hiểu lẫn nhau. Và cuối cùng, tình yêu của bạn lại được tự do phát triển.

Năm từ quan trọng nhất

"There's nothing you can do." - "Anh/em không thể làm gì hơn" là cụm từ có khả năng tạo ra một cuộc cách mạng trong mối quan hệ của bạn. Việc sử dụng cụm từ kỳ diệu này có thể giúp vợ hoặc chồng bạn lấy lại bình tĩnh. Phụ nữ thích bộc lộ cảm xúc của mình. Thế nhưng, đối với người bạn đời của họ thì việc bộc lộ ấy lại như những lời trách móc hay buộc tội. Vì vậy, John Gray đã đề nghị chị em phụ nữ nên ngưng lại trong một phút và biến việc lắng nghe trở nên dễ chịu hơn đối với các ông chồng bằng cách nói: "Em rất vui khi anh chịu lắng nghe em. Ngay cả khi có vẻ như em đang đổ lỗi cho anh thì thật ra em chẳng hề cố tình làm vậy. Anh chẳng thể làm gì hơn được".

Những con số đếm ngược của tình yêu

Dưới đây là những lời hay ý đẹp có thể giúp hai bạn cải thiện mối quan hệ của mình.

• Sáu từ hay nhất: "I admit that I was wrong." - "Anh/em thừa nhận rằng anh/em đã sai."

• Năm từ hay nhất: "You did a wonderful job." - "Anh/em đã làm một việc tuyệt vời."

• Bốn từ hay nhất: "What do you think?" - "Anh/em nghĩ thế nào?"

• Ba từ hay nhất: "Can I help?" - "Anh/em có thể giúp được gì không?"

• Hai từ hay nhất: "Thank you." – "Cảm ơn"

• Một từ hay nhất: "We" – "Chúng mình"

Và điều hay hơn cả: Thấu hiểu nhau mà không cần lời lẽ!

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 13: LÀM RÕ VẤN ĐỀ VỀ CON CÁI

Trong xã hội ngày nay, trẻ con thường bị đánh đồng với những khó khăn đi kèm: sự ồn ào, bừa bộn, tốn kém thời gian và tiền bạc. Nói ngắn gọn, trẻ con được nhìn nhận ở một góc độ "phức tạp". Ở đây, chúng tôi muốn bạn hãy nhìn nhận trẻ con bằ "cặp mắt đơn giản hóa". Chúng tôi tin chắc rằng niềm hạnh phúc to lớn nhất mà bạn có thể trải nghiệm ở trang trại của mình chính l sự hiện diện của các thành viên mới. Trẻ co làm cho trang trại của bạn trở nên sống độ đáng yêu hơn!

Một mối quan hệ không thể thay đổi

Khi mối quan hệ càng trở nên lỏng lẻo thì lòng chung thủy mà các đôi uyên ương dành cho nhau càng trở nên ít đi. Các mối quan hệ hình thành và phát triển mang tính tạm thời, phù hợp với một số giai đoạn nhất định của cuộc đời bạn. Nhưng với một đứa trẻ thì hoàn toàn khác. Một đứa trẻ ra đời đồng nghĩa với việc bạn đã thiết lập một mối quan hệ kéo dài suốt cả đời. Nhà xã hội học chuyên nghiên cứu về gia đình - Bernhard Nauck - đã phát biểu rất chính xác rằng: "Làm cha làm mẹ là nghĩa vụ duy nhất không thể nào bị từ bỏ trong xã hội với rất nhiều lựa chọn như ngày nay".

Không ít lần chúng ta nghe các phương tiện thông tin đại chúng cảnh báo về chi phí cần cho một đứa trẻ. Các đôi uyên ương thường tự vấn nhau rằng: "Liệu chúng ta có thể nuôi được một đứa con không?". Phụ nữ lo lắng rằng: "Làm thế nào tôi có thể xoay sở vừa làm việc lại vừa có thể chăm sóc con cái?". Đàn ông thì băn khoăn: "Chẳng lẽ chúng ta không thể hạnh phúc khi có nhau sao?".

Bạn có thể dành cả đời để thu thập và cân nhắc các cuộc tranh cãi nhằm ủng hộ hoặc phản đối việc có con. Tuy nhiên, vấn đề này

không thể chỉ được giải đáp bằng lý trí. Vì vậy, mà chúng tôi đưa ra lời khuyên sau đây:

Hãy mở rộng lòng mình ra cho sứ mệnh làm cha làm mẹ trong tương lai

Chúng tôi tin rằng mỗi cá nhân đều mang trong mình một hệ thống định vị giúp họ xác định phương hướng trên vùng đất tình yêu. Chúng ta hình dung ra cuộc sống mà mình mong muốn nhưng chỉ có một số ít người có thể đạt được mong ước đó. Nhiều người tỏ ra hoài nghi hệ thống định vị của mình và đặt niềm tin vào những "sự thật" từ bên ngoài mà họ đọc được trên báo chí. Họ tin tưởng những điều mà cha mẹ, thầy cô và bạn bè họ nói. Họ không dám tìm hiểu về những băn khoăn chính đáng của mình, những nhiệm vụ hoặc những giấc mơ nào họ nên biến thành sự thật. Thật bi kịch khi chúng ta không có đủ dũng cảm để đưa ra những suy nghĩ và hành động vĩ đại.

Hãy đặt cả hệ thống định vị cuộc sống của hai bạn bên cạnh nhau khi cả hai chuyển đến trang trại. Hãy mô tả nó: "Tôi muốn sống như thế nào? Tôi muốn sống như thế nào cùng với người bạn đời của mình? Chúng ta muốn sống như thế nào?". Hãy xem ý tưởng nào đang lóe sáng trong con người bạn? Nếu hai bạn cùng tìm thấy một bức tranh rõ ràng về việc có con cái thì hãy thực hiện theo nó. Hãy sinh con, yêu thương và nuôi dạy chúng, bất kể những trở ngại về vật chất và nghề nghiệp!

Nhưng nếu bức tranh nội tâm của bạn không hiển hiện rõ ràng thì bạn cũng tìm thấy trong con người mình sắc màu đa dạng của những trải nghiệm riêng tư cũng như tác động của các phương tiện truyền thông. Từ những sắc màu này, bạn có thể làm rõ bức tranh nội tâm của mình.

Hình dung 1: Quan sát trẻ con. Hãy chú ý đến những phụ nữ mang thai và trẻ em xung quanh bạn. ãy đi dọc theo những dãy bán đồ chơi trong cửa hàng. Hãy ngắm nhìn những đứa trẻ đang chơi ngoài sân. Bạn có thấy khát khao, ghen tị hay buồn bã khi nhìn một người nào đó ôm con trong tay? Bạn có thấy xúc động?

• Hãy kéo bản thân ra khỏi chiếc đồng hồ sinh học bằng cách đưa ra quyết định rõ ràng. Đối với phụ nữ thì giới hạn thời gian để có con ngắn ngủi hơn đáng kể so với nam giới. Dù bạn đang ở độ tuổi nào chăng nữa thì khi cảm thấy muốn có con, bạn cần phải xem xét kỹ lưỡng. Người bạn đời của bạn cũng cần có thời gian để tự

vấn bản thân về điều này. Việc trì hoãn nó sẽ khiến hai bạn bị buộc chặt vào "nguyên lý không quyết định", điều mà thoạt trông như một đặc quyền: "Chúng ta vẫn còn trẻ, chúng ta có thời gian". Thời gian trôi đi, cả hai bạn sẽ phải chịu gánh chịu những áp lực mà cả hai từng tránh né.

• Ước lượng giá trị thực của sự nghiệp. Thông thường, một đôi uyên ương trì hoãn việc sinh con chỉ bởi vì sự nghiệp của họ. Tuy nhiên, hãy xem liệu cả hai bạn đã thật sự đưa hai thứ ấy lên bàn cân chưa? Hãy suy nghĩ về câu hỏi nổi tiếng của Stephan Covey: "Liệu đến lúc nằm trên giường hấp hối, bạn có tự nhủ rằng: "Tôi ước gì mình đã dành nhiều thời gian hơn ở văn phòng trong suốt cuộc đời mình!"?". Covey cũng đề nghị bạn nên viết ra bản cáo phó của chính mình theo hai kiểu: một là viết về những ước mơ táo bạo nhất trong sự nghiệp của bạn và một là cho những điều tệ hại nhất mà bạn có thể tưởng tượng ra. Trên thực tế, có thể bạn sẽ kết thúc việc này ở lưng chừng. Liệu điều này có làm bạn thỏa mãn? Liệu nó có thể bù đắp được cho sự thiếu vắng con cái? Hãy tỉnh táo chuyển nhận thức về giá trị bản thân của chính mình từ sự nghiệp sang cuộc sống riêng tư của mình. Những phẩm chất cá nhân nào mà bạn có thể trông cậy? Liệu bạn đã phát triển chúng một cách toàn diện chưa?

• Giải phóng tiềm năng thật sự của bạn. Mỗi đứa trẻ đều khơi dậy một nguồn năng lượng dự trữ chưa từng được biết đến ở bên trong cha mẹ chúng. Khi người bạn đời của bạn muốn có con, nghĩa là người ấy đã cảm nhận tiềm năng này bằng trực giác của họ. Người bạn đời của bạn tin rằng hai bạn sẽ phát triển tiềm năng đó thông qua thiên chức làm cha làm mẹ. Nếu tin tưởng lẫn nhau, cả hai bạn sẽ trở thành những người biết nhìn xa trông rộng và phát huy cao độ tiềm năng của nhau.

Hình dung hai: Vai trò làm ông bà bên trong con người bạn. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng về người ông và người bà lý tưởng của b Điều này chẳng liên quan gì đến ông bà thật sự của bạn cả. Hãy tưởng tượng người ấy đang tiến về phía bạn. Người ấy sẽ làm gì? Và bạn cảm thấy như thế nào về điều đó?

Khi áp dụng bài tập nhỏ này trong các buổi hội thảo của mình, chúng tôi nhận thấy tất cả mọi người tham dự đều có cùng một biểu hiện: họ đều mỉm cười. Không khí trong phòng tràn đầy tình yêu và hạnh phúc. Thậm chí một vài người còn rơi nước mắt. Họ nhìn thấy sự khôn ngoan, tốt bụng và thanh thản toát ra từ nội tâm của những con người ấy. Họ có cảm giác mình luôn khao khát

người ấy. Họ cảm thấy hạnh phúc nhất khi được người ấy ôm và không bao giờ muốn mất người ấy. Không một ai trong số những người tham dự đặt cái tôi của họ lên trên hoặc tỏ ra thực dụng. Chẳng ai cảm thấy sợ hãi hay lo lắng về tiền bạc. Cũng chẳng có ai quan tâm đến địa vị hay đòi hỏi sự độc lập cá nhân. Tất cả những người ông người bà tuyệt diệu đều hết sức tận tụy, tự do và rất giàu có về mặt tinh thần.

Khi chúng tôi nói với những người tham gia hội thảo rằng những người ông người bà lý tưởng của họ thật sự là ai, họ cảm thấy vô cùng kinh ngạc. Người ông hoặc người bà lý tưởng đó thực ra chính là bản thân họ. Khi làm bài tập này, tâm hồn bạn đã thể hiện bản chất của nó ở trạng thái chín muồi nhất. Đó chính là bản thân bạn trong tương lai mà bạn đang trông thấy và ôm siết ở đó. Khoảnh khắc này vô cùng xúc động bởi bạn đã hợp nhất với tiềm năng cao nhất của mình. Nó mang đến cho bạn khái niệm về mục đích mà bạn có thể vươn đến trong hai mươi, ba mươi hay bốn mươi năm nữa, nếu bạn biết cách biến tâm hồn mình thành thực thể tuyệt vời này.

• Hãy thử nhảy qua các chướng ngại. Đối với một số người, con đường vòng tưởng tượng về mình ở vai trò là ông bà giúp họ tiếp cận vấn đề con cái một cách dễ dàng hơn. Bất cứ ai muốn trở thành người ông hay người bà tuyệt vời như thế thì theo lẽ tự nhiên, là họ phải có con cái trước. Bằng cách triệu hồi người ông, người bà trong nội tâm mình, bạn đã liên kết bản thân với bản thể tự do và giàu có của mình trong tương lai. Nó mạnh mẽ hơn thời điểm hiện tại. Nó sẽ đánh thức tiềm năng và sức mạnh mà bạn cần cho cuộc sống cùng với con cái của mình.

• Hãy quên câu chuyện hoang đường về "thời điểm thích hợp". Đừng đợi chờ hay trì hoãn việc sinh con đẻ cái vô thời hạn. Hãy thôi tin tưởng rằng sẽ có một thời điểm nào đấy hoàn hảo để có con. Đơn thuần là vì điều đó chẳng hề tồn tại! Theo các chuyên gia, mong ước có con luôn đi kèm với nhiều cảm giác trái chiều. Các đôi uyên ương thường tự hỏi: "Liệu chúng ta có xoay sở được không?", ngay cả những đôi có con vào "thời điểm thích hợp" cũng hoang mang như thế. Thực tế có thể thay đổi từng giây từng phút và bạn có thể đột ngột nhận ra mình đang ở trong những hoàn cảnh rất khác biệt. Hãy ghi nhớ rằng con đường chỉ hiện ra dưới chân bạn khi bạn bắt đầu bước đi trên nó mà thôi.

• Hãy tin tưởng vào sự khôn ngoan của tâm hồn bạn. Bởi lẽ có một thời điểm thích hợp để sinh con mà chỉ có tâm hồn bạn mới có thể

cảm nhận được mà thôi. Và thời điểm này không nhất thiết phải tương ứng với điều kiện kinh tế của bạn.

Hình dung 3: Mường tượng ra đứa con tương lai của bạn. Trước tiên, hãy tự hỏi bản thân: "Con của chúng ta trông sẽ như thế nào? Hiện giờ nó đang ở đâu?". Hãy mường tượng nó bằng tình yêu. Hãy chuẩn bị nền tảng tình yêu cho sự ra đời của trẻ bởi đó là điều kiện tiên quyết nhất đối với trẻ. Tiếp đến, các bạn hãy sắp xếp các điều kiện bên ngoài.

Hình dung 4: Chiếc bàn ăn trong gia đình. Bạn có chỗ cho bao nhiêu đứa bé trong trái tim mình? Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng mười lăm năm sau. Hãy tưởng tượng về ngôi nhà mơ ước của bạn. Hãy tưởng tượng thật chi tiết cảnh bạn đi vào phòng ăn và dọn bàn cho một bữa ăn tối của gia đình – từ những chiếc ly, những cái bát, uống và thức ăn cho cả nhà. Bạn đặt xuống bàn bao nhiêu cái bát? Chiếc bàn ăn của bạn lớn cỡ nào? Bài tập này đặc biệt hiệu quả đối với nam giới. Khi nghe đến từ "trẻ con", ọ thường nghĩ ngay đến một đứa trẻ nh, đến việc thay tã, tiếng khóc và dành. Nhưng khi họ nghĩ về một gia đình lớn quây quần quanh chiếc bàn ăn hay bức ảnh chụp cả đại gia đình vàp dịp sinh nhật lần thứ bảy mươi của mình thì mọi thứ sẽ khác đi rất nhiều.

Đừng sợ những thiếu sót của bản thân mình

Trẻ con mở ra một con đường tự nhiên để tiến đến tuổi trưởng thành. Theo chuyên gia tâm lý Eva-Maria Zurhost, việc mang bầu, sinh con và chăm sóc cho một đứa trẻ sơ sinh sẽ khiến chúng ta bộc lộ những thiếu sót của bản thân mình. Trẻ sơ sinh là một thực thể thuần khiết, chân thật. Con trẻ sẽ giúp cho cha mẹ chúng biết cách dâng hiến bản thân cho tình yêu vô điều kiện. Mỗi một cái âu yếm, an ủi, động viên, cho ăn, đánh thức và dỗ dành con cái sẽ lấy đi một ít tình yêu ích kỷ mà người ấy dành cho bản thân họ. Những khao khát và mục đích của chính bạn đột nhiên phải được đưa lên bàn cân với một bên là những trải nghiệm to lớn liên quan đến sự tồn tại thuần khiết của trẻ. Đứa bé không chỉ cho thấy những thiếu sót của bạn mà nó còn đánh thức tiềm năng yêu thương vô điều kiện đang còn ngủ yên trong con người bạn ở vai trò làm cha làm mẹ.

Bạn không cần phải là bậc phụ huynh siêu đẳng. Trong xã hội này nay, rất nhiều người nghi ngờ không biết liệu bản thân họ có thể trở thành bậc phụ huynh tốt hay không. Có lẽ vì bản thân họ đã không có được những bậc cha mẹ tuyệt vời hoặc bởi họ bị ảnh hưởng bởi các phương tiện truyền thông. Trong một thời gian dài,

ngành tâm lý học đã phiến diện khi đổ lỗi cho cách nuôi dạy của cha mẹ khi con trẻ gặp vấn đề gì đó. Ngay nay, người ta đã hiểu được rằng chỉ có 1/3 sự phát triển của trẻ được quyết định bởi việc nuôi dạy; 1/3 khác là do gen di truyền và 1/3 còn lại đến từ môi trường xã hội và cá tính của trẻ. Bên cạnh đó, thế hệ các bậc phụ huynh ngày nay cũng bắt đầu thiên chức làm cha làm mẹ của mình với nhiều kiến thức tâm lý giáo dục hơn so với những thế hệ trước. Vì thế, cơ hội để bạn để trở thành bậc phụ huynh tốt cao hơn bất cứ lúc nào.

Các cuộc hôn nhân không có con cái

Ngày nay, các phương pháp tránh thai hiệu quả đã cho phép tình dục tách biệt khỏi việc sinh con đẻ cái. Con cái và hôn nhân không còn tự động liên đới với nhau nữa. "Chúng ta có thể hạnh phúc bên nhau mà không có con cái" là cụm từ được rất nhiều đôi uyên ương sử dụng. Cũng có những đôi uyên ương rất muốn có con nhưng dù có nỗ lực thế nào, họ vẫn không thể. Dưới đây, chúng tôi đưa ra một vài gợi ý về cách thức để có một mối quan hệ hạnh phúc và viên mãn mà không cần có con cái.

Tránh những quyết định một chiều. Việc một trong hai người muốn có con nhưng lại gặp phải người bạn đời "chưa sẵn sàng để ổn định cuộc sống và bắt đầu một gia đình" hay thậm chí là giấu giếm sự thật rằng họ chẳng hề muốn có con trở nên phổ biến trong xã hội ngày nay. Yêu cầu người bạn đời của bạn chấp nhận một cuộc hôn nhân không con cái vì quyền lợi của bạn là một sự hy sinh to lớn đối với người ấy. Và sự hy sinh ấy phải được đền đáp xứng đáng bằng món quà vĩ đại của tình yêu. Nếu không, người bạn đời của bạn sẽ dần trở nên phẫn uất và điều này có thể hủy hoại mối quan hệ của hai bạn. Vì thế, tốt nhất là hãy chân thật và đừng để cho người ta có những hy vọng hão huyền. Hãy để cho người ấy có cơ hội để có thể tìm được một người bạn đời khác muốn có con cái. Những người rời bỏ một mối quan hệ vì nguyên nhân này thường tỉnh táo thẳng thắn đặt vấn đề với người bạn đời tiếp theo của họ: "Em muốn có anh, nhưng cũng muốn có anh ở vai trò là cha của các con chúng ta nữa".

Đừng nói xấu những cặp vợ chồng có con cái. Đôi khi, việc kể ra những mặt bất lợi của việc có con cái hoặc nói xấu những người làm cha làm mẹ chưa tốt có vẻ như có thể giúp các cặp vợ chồng không con cái cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Nhưng khi bạn hạ thấp người khác, tâm hồn và tinh thần của bạn sẽ trở nên thấp kém và hèn hạ. Mặt khác, những cặp vợ chồng có con cái cũng đừng gièm pha những người không có con. Cũng giống như trong "cuộc chiến

giữa hai phái", kẻ tấn công người khác lại dấy lên cuộc chiến chống lại chính mình.

Một cặp vợ chồng không con cái có thể tìm một "đứa con tinh thần". Nếu không có con, bạn sẽ không thể truyền lại những điều mình đã nhận được từ cha mẹ cho thế hệ sau được. Vì vậy, để giữ cho dòng chảy vĩ đại của sự cho đi được thông suốt, bạn nên tìm một "đứa con tinh thần", người gần gũi với cả hai bạn. Ngoài công việc và thời gian rỗi rãi, hãy làm điều gì đấy có ích cho nhân loại.

Hãy xem việc không có con cái là một cơ hội. Nếu cả hai bạn đều muốn có con nhưng lại không được thì có thể đây là một tình huống khó khăn cho cả hai bạn. Hãy tâm sự với nhau về nỗi đau của bản thân mình, hãy chia sẻ những giằng xé trong nội tâm và đừng để người bạn đời của bạn phải trải qua việc này một mình. Sẽ tốt hơn nếu bạn tìm ra một nghi thức giã từ mà thông qua đó, bạn có thể kết thúc giai đoạn đầy tuyệt vọng này một cách bình thản và rõ ràng. Việc chấp nhận rằng mình phải tiếp tục sống mà không có con cái có thể gắn kết hai bạn với nhau một cách sâu sắc hơn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 14: HÃY LÀM CHO CUỘC SỐNG CHUNG TRỞ NÊN DỄ DÀNG HƠN

Trong suốt thời kỳ dài ở trang trại, bạn đã hoàn tất công việc cốt yếu của cuộc đời mình. Ở đây, bạn tạo ra ững thứ tồn tại lâu dài. Thế nhưng, trước những đòi hỏi của nó, thỉnh thoảng bạn sẽ cảm thấy con đường trước mặt trở nên quá dài đối với ình. Chúng tôi đã sưu tập những lời phàn nàn điển hình và kèm theo đó là những mẹo nhỏ để bạn tìm ra những cách hành xử tốt hơn khi đương đầu với chúng. Việc đơn giản hóa tình yêu đồng nghĩa với việc tạo ra một con đường. Nó luôn xứng đáng để bạn đấu tranh. Không ai cần phải hy sinh bản thân hoặc bỏ cuộc. Vào cuối mỗi cuộc đấu tranh, bạn sẽ nhìn lại và có thể tự hào nói rằng: "Vâng, việc đấy rất khó khăn. Nhưng nó hoàn toàn xứng đáng với công sức mình bỏ ra!".

Hãy thoát khỏi cái bẫy cằn nhằn

Lời phàn nàn muôn thuở của các bà mẹ là: "Tôi cảm thấy mình bị bỏ rơi cùng với lũ trẻ. Tất cả mọi thứ đều đổ lên vai tôi. Chồng tôi chẳng bao giờ ở nhà với vợ. Anh ta chẳng bao giờ thèm hỏi thăm chúng tôi. Anh ta chẳng quan tâm đến việc gì cả". Trong khi đó, lời phàn nàn muôn thuở của các ông bố: "Tôi đã dành tất cả mọi thời gian của mình cho cô ấy và bọn trẻ, nuôi sống cả gia đình. Thế mà

điều đó lại chẳng có nghĩa lý gì. Cô ấy cứ cằn nhằn tôi mãi. Tôi chẳng bao giờ có thời gian để giải trí". Và có vẻ như giải pháp cho tình thế tiến thoái lưỡng nan này là: "Chúng ta sẽ ly thân và cả hai sẽ được tự do". Điều đáng nói là cuộc sống thậm chí còn trở nên phức tạp hơn sau khi ly hôn. Hẳn phải có những giải pháp khác. Và đây là một số giải pháp mà chúng tôi gợi ý:

Hãy biết cách dịch những lời buộc tội. Lời than thở của phụ nữ: "Anh vắng nhà nhiều quá" tương ứng với cảm xúc của nàng: "Tôi quá mệt mỏi với căn nhà này".

Một nghiên cứu tại Đại học Harvard cho thấy rằng cảm giác đuối sức và bất mãn đặc biệt nguy hiểm đối với những người phụ nữ không có nhiều hoạt động bên ngoài gia đình. Những người mẹ đi làm kiêm nội trợ thường chỉ bị kiệt sức chứ ít khi đổ lỗi nhiều cho người bạn đời của mình. Những người phụ nữ nội trợ hoàn toàn thường cảm thấy bất mãn bởi ngôi nhà đã tác động quá nhiều đến họ và đó là nơi mà họ không bao giờ thoát ra được!

Phụ nữ phải bảo vệ sự bình đẳng của mình. Khi các con còn nhỏ, nhiều phụ nữ cảm thấy mình bị "trói buộc" hoặc bị "khóa chặt" trong nhà và bị cướp mất sự tự do cá nhân. Làm mẹ là một công việc cực nhọc và kéo dài. Vào thời điểm này, người phụ nữ cũng ít được độc lập về mặt tài chính, bởi lúc đó cô ấy không có thu nhập. Nhưng đồng thời, cô ấy nhận thấy rằng việc đứa trẻ ra đời dường như chẳng có tác động tương tự đối với chồng mình. Người chồng vẫn đi làm và xoay sở được cuộc sống. Khi họ có con cái, hầu hết phụ nữ đều mất đi một chút bình đẳng của mình (ví dụ: khả năng kiểm soát thời gian và tiền bạc, sự năng động). Vì vậy, cô phàn nàn với chồng và đòi hỏi sự đền bù: anh phải giúp đỡ làm việc nhà nhiều hơn.

Nhận ra các dấu hiệu cảnh báo: Khi mọi thứ trong bạn bắt đầu sôi sục như một ngọn núi lửa sẵn sàng phun trào và bạn cảm thấy phẫn uất với người bạn đời của mình, thì đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã không biết chăm sóc tốt cho bản thân. Theo các nhà trị liệu Patty Howell và Ralph Jones (vốn là một cặp vợ chồng) thì việc liên tục hy sinh bản thân là điều tồi tệ nhất mà bạn có thể làm. Cảm giác oán giận là cách của tâm hồn bạn thông báo rằng bạn đã "hết pin". Bất luận bạn bộc lộ sự oán giận của mình lên bất kỳ ai và ở mức độ nào chăng nữa, thì nó vẫn sẽ cứ còn nguyên cho đến khi nào bạn thiết lập được sự cân bằng giữa việc chăm sóc con cái và chăm sóc bản thân mình.

Hãy cho bản thân một ít tự do. Rosemarie Welter- Enderlin - chuyên gia tâm lý người Thụy Sĩ - đã thiết lập một hệ thống giữ cân bằng quan trọng cho mối quan hệ lứa đôi công bằng: cả hai vợ chồng đều phải có khả năng tiếp tục hoạt động như hai cá nhân trưởng thành. Hãy sử dụng câu hỏi dưới đây để kiểm tra xem thật sự hai bạn có được bao nhiêu tự do:

Câu hỏi 1: Liệu thỉnh thoảng người vợ có thể rời bỏ gia đình để rút lui vào không gian riêng của cô mà không cần phải sắp xếp trước việc chăm sóc con cái và các bữa ăn? Liệu cô ấy có sẵn thời gian và tiền bạc để sử dụng khi cần không?

Câu hỏi 2: Liệu thỉnh thoảng người chồng có thể làm những điều anh thích dù việc ấy không dính dáng gì đến cả trách nhiệm trong công việc lẫn gia đình?

Hãy đàm phán để đạt được một thỏa thuận công bằng. Với hai câu hỏi này, hãy nói rõ ràng với nhau những nhu cầu của hai bạn. Hãy thảo ra một thỏa thuận hợp lý để cả hai cùng có được sự tự do cá nhân nhất định mỗi tháng. Hãy nói chuyện cởi mở nhưng cứng rắn với nhau.

Chẳng hạn, hãy thỏa thuận rằng vào một ngày cố định trong tuần, người chồng phải về nhà lúc năm giờ chiều để vợ có được một buổi tối rảnh rỗi và mỗi tuần, anh cũng sẽ được quyền không cần phải về nhà ngay sau giờ làm mà có thể làm việc gì đấy với bạn bè hoặc chơi thể thao thỏa thích. Như vậy, mỗi tháng, người vợ sẽ có ít hơn bốn ngày được hoàn toàn được tự do, còn người chồng sẽ chăm sóc con cái và coi sóc nhà cửa (bao gồm cả việc đi chợ, nấu nướng và dọn dẹp).

Hãy là người tuyệt đối đáng tin cậy. Thời khóa biểu này phải được tuân thủ và bảo vệ một cách nghiêm ngặt! Hãy tôn trọng thời khóa biểu này vô điều kiện bởi sự tin cậy chính là nền tảng vững chắc của tình yêu. Hai bạn càng chứng tỏ được mình là người đáng tin bao nhiêu, tình yêu của bạn càng bền vững bấy nhiêu, bất chấp những gánh nặng trong cuộc sống thường nhật. Mỗi năm một lần, hãy tiến hành kiểm tra xem liệu thỏa thuận của hai bạn có còn ý nghĩa hay liệu có cần đàm phán lại hay không.

Phân chia các nghĩa vụ. Đầu tiên là sự nghiệp, giáo dục, chăm sóc cha mẹ già, nuôi dạy con cái và quán xuyến nhà cửa; rồi đến một chú cún hay một khu vườn, cộng thêm những vấn đề nảy sinh khác. Rất có thể những vấn đề này sẽ khiến bạn dễ dàng chạm đến

giới hạn của mình. Trục trặc về vấn đề sức khỏe và tranh cãi thường là những hệ quả đi kèm. Ở đây, sự giúp đỡ duy nhất là tất cả mọi thành viên trong gia đình người tham gia vào một cuộc phân tích khách quan mà trong đó, các nghĩa vụ có thể được phân chia hoặc giảm nhẹ. Con cái càng nhỏ thì công việc này càng đơn giản. Con cái càng lớn thì thì nghĩa vụ càng nhiều và cần phải được phân chia một cách công bằng.

Hãy thiết lập một mạng lưới. Hãy liên kết với một gia đình hàng xóm có con cái đồng lứa với con của bạn: từng người luân phiên đưa trẻ đi chơi hoặc đi học. Các gia đình hãy cùng lập một "kế hoạch dự phòng" để ứng phó với trư hợp một trong những bà mẹ ngã bệnh,về dài, mạng lưới này sẽ giúp làm cho mối quan hệ của bạn trở nên ổn định hơn.

Gia đình chắp vá: Cha mẹ kế và con riêng

Ly hôn luôn là điều khủng khiếp đối với cả hai vợ chồng, và nhất là đối với con trẻ. Nếu bạn có con riêng hoặc người bạn đời mới của bạn có con riêng thì thoạt trông, mọi thứ rất phức tạp. Có nhiều khả năng cả hai sẽ cư xử tệ và làm tổn thương nhau. Tuy nhiên, cũng có thể điều này sẽ làm cho cuộc sống của cả hai bạn trở nên đa dạng và nhiều ngạc nhiên hơn, giống như một tấm chăn nhiều màu sắc vậy. Dưới đây là những lời gợi ý đơn giản hóa quan trọng nhất:

Đừng đòi hỏi quá nhiều ở con trẻ. Con trẻ luôn mong muốn cha mẹ chúng yêu thương và trân trọng lẫn nhau. Việc phải lựa chọn giữa cha và mẹ sẽ trở thành mâu thuẫn nội tâm trong lòng trẻ. Thông thường, các bậc cha mẹ sẽ để cho trẻ được quyền lựa chọn muốn sống với ai hai người chia tay. Lời khuyên của chúng tôi là các bậc phụ huynh phải thuận với nhau về việc này. Đừng đặt con bạn vào vị trí phải lựa chọn khó khăn này. Trẻ có quyền ó cả cha lẫn mẹ. Việc ép buộc trẻ phải lựa chọn giữa hai người sẽ khiến trẻ lớn lên tự tin và không quyết đoán.

Đừng nói xấu lẫn nhau trước mặt con cái. Đây là một trong những sai lầm phổ biến của các bậc phụ huynh. Thường thì họ có lý do hợp lý và không có ác ý gì khi nói như vậy. Nhưng đứa trẻ được tạo nên từ một nửa của cha và một nửa của mẹ. Nếu người mẹ nói không tốt về người cha thì đứa trẻ sẽ vô thức kết luận rằng một nửa con người nó không tốt, điều này sẽ khiến trẻ có lòng tự trọng rất thấp. Hoặc nó sẽ đứng về phía một người và ghét bỏ người kia.

Mách nhỏ: Điều tốt nhất mà bạn nên làm là không chỉ nói tốt về

người bạn đời cũ của mình mà còn phải nghĩ tốt về họ. Hãy tự nhủ với bản thân và nói với con mình rằng: "Cha/ mẹ con là một người tuyệt vời, chỉ là cha mẹ không hợp nhau thôi".

Chờ đã, nói lại cho tôi nghe xem tình dục là gì nào?

"Vợ/chồng tôi chẳng có hứng thú gì đối với chuyện gối chăn nữa", "Tôi luôn phải chủ động nhưng ngày xưa đâu có như thế", "T sao chuyện ái ân của chúng tôi lại diễn ra khác hẳn như vậy?", "Làm cách nào chúng tôi có thể lấy lại một chút hứng thú và sự lãng mạn trong mối quan hệ của mình đây?"... những lời than phiền phổ biến ở c Quan điểm của nhà tâm lý học Phil Mà sẽ mang đến cho bạn những câu trả lời về vấn đề cực kỳ nhạy cảm này:

Tình dục là phần đỉnh của tảng băng. Trên bề mặt, dường như tất cả vấn đề chỉ là về đời sống tình dục của bạn: anh ấy/cô ấy không đáp ứng đầy đủ hoặc không được đáp ứng như mong đợi. Trong hầu hết các trường hợp thì đây là vỏ bọc của khao khát được gần gũi, tôn trọng, công nhận, dịu dàng và nhạy cảm.

Để mọi thứ diễn ra tốt đẹp, cả hai cần phải thay đổi. Lời khuyên đơn giản hóa ở đây là hãy bắt đầu với bản thân mình trước. Bạn đã góp phần tạo nên vấn đề như thế nào? Chỉ khi bạn thành thật về vấn đề này thì bạn mới có thể nhận được điều mình mong đợi từ người bạn đời của mình.

Tình dục là một khuôn mẫu. Ở giai đoạn đầu của mối quan hệ, chuyện gối chăn luôn có một số quy định nhất định về trình tự, nơi chốn và thời điểm diễn ra. Giờ đây, có hàng ngàn các thói quen khác được thêm vào cuộc sống của bạn từ công việc, con cái, cha mẹ của đôi bên... Rất khó để cả hai có thể có được những giây phút lãng mạn của ngày xưa. Giai đoạn tạm ngưng dài nhất là thời điểm sau khi sinh con. Lời khuyên đơn giản hóa ở đây là đừng nghĩ về việc trở thành cha mẹ là một bước ngoặc thay đổi hoàn toàn về chất. Thực ra, cả hai chỉ bắt đầu một vai trò mới mà thôi. Hãy nhớ rằng bên cạnh vai trò này, hai bạn vẫn có thể là những người tình nóng bỏng của nhau.

Những kích thích thị giác. Điều này xảy ra với tất cả mọi người: Trông bạn không còn hấp dẫn như xưa nữa. Điều tương tự cũng diễn ra với người bạn đời của bạn. Tuy nhiên, hãy quay lại với bản thân bạn. Mẹo đơn giản hóa ở đây là: Hình tượng về bản thân của bạn quan trọng hơn nhiều so với việc giảm cân, kiểu tóc mới hay trang phục. Hãy tự nhủ với bản thân: "Tôi không chỉ là một bà

mẹ/ông bố tốt mà còn là một người hấp dẫn". Và hãy thể hiện đúng điều đó trong cách ứng xử của bạn. Tất nhiên, cả hai vẫn sẽ có chút tiếc nuối quá khứ. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp thì giờ đây, bạn vẫn còn rất hấp dẫn.

Hãy tâm sự với nhau. Đừng trông chờ người bạn đời của bạn sẽ đọc được những tâm tư thầm kín của bạn. Bạn phải thể hiện nó bằng lời. Nhưng bằng cách nào? Lời khuyên của chúng tôi là hãy tiếp cận nó bằng cái cách mà con nhím tiếp cận bạn tình của nó – rất cẩn thận. Đừng buộc tội và đừng đề cập đến vấn đề này ngay sau những cuộc tranh cãi. Hãy tìm một hoàn cảnh phù hợp nhất, chẳng hạn như khi cả hai h tưởng về một kỷ niệm vui trước tấm ảnh chụp hai bạn trong thời gian hò hẹn nhau, một bộ phim cũ mà cả hai bạn đều yêu thích.

Một nhân tố quan trọng trong sinh hoạt gối chăn chính là óc tưởng tượng. Hãy khám phá những giấc mơ tình ái của chính mình và của người bạn đời. Hãy lắng nghe tất cả mọi thứ và đắm mình trong những điều ấy. Lời khuyên đơn giản hóa ở đây: Vấn đề không phải là biến tất cả những giấc mơ ấy thành sự thật. Tuy nhiên, hai bạn không thể thăng hoa trong chuyện ái ân nếu như một trong hai người coi khinh những ước muốn của người kia. Việc này cũng tồi tệ như việc cả hia giấu giếm nhau quá nhiều bí mật vậy.

Nếu những ước mơ của bạn quá lạ lùng đến nỗi bạn không dám nói ra thì hãy viết chúng trong một lá thư. Bằng cách này, người bạn đời của bạn đang được dẫn đường để cùng tiến vào thế giới kỳ diệu của bạn. Anh ấy cần phải được biết rằng ngay cả trong những mơ ước táo bạo nhất của bạn thì anh ấy vẫn là đích đến không gì thay thế được.

Hãy chia sẻ gánh nặng. Hãy cùng nhau hướng đế suy nghĩ rằng: "Thắp lại ngọn lửa trong đời sống ái ân của chúng ta là kế hoạch chung của cả hai". Lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi là hãy quên câu chuyện cổ tích về việc ái ân tự phát. Trong hoàn cảnh của bạn, việc gối chăn cần phải có sự chuẩn bị: bọn trẻ cần phải đi ngủ đủ sớm, cả bạn còn đủ tỉnh táo và khao khát lẫn nhai.

Hãy mở rộng lòng mình. Hãy tượng tượng chuyện gối chăn là một khu vườn ở gần trang trại của bạn - một khu vườn đang phát triển và luôn thay đổi. Chuyện chăn gối không chỉ đơn thuần là hoạt động tính dục. Qua năm tháng, bạn sẽ dần nhận ra rằng những vuốt ve nhẹ nhàng, những cái ôm hoặc sự gần gũi cũng là những

món quà ái ân. Tình dục là một tác phẩm nghệ thuật hoàn chỉnh thay đổi theo sự đổi khác của cơ thể bạn. Cơ thể một người phụ nữ thay đổi sau khi sinh con và kèm theo đó là rất nhiều cảm giác khác lạ so với trước đây. Những người đàn ông lớn tuổi cũng không còn tráng kiện như xưa và cũng chẳng ai đòi hỏi họ phải tráng kiện như vậy nữa. Hãy thư giãn! Và thay vì đi giải phẫu thẩm mỹ hoặc sử dụng thuốc kích thích, hã dùng liều thuốc đơn giản hóa của sự thanh thản.

Ý định thoát ly: Khi mọi thứ trở nên khó chịu ở trang trại

Mục đích bí mật trong mối quan hệ của bạn đó là phát triển một không gian tâm linh chung mà trong đó, mỗi người đều có đủ chỗ cho điều quý giá nhất đối với mình. Đối với không gian này, nhà nghiên cứu về tiềm thức C. G. Jung đã sử dụng hình tượng của các căn phòng phù hợp một cách hoàn hảo với trang trại: mỗi người đều có nhu cầu về không gian riêng dành cho cảm xúc cá nhân của mình. Một trong hai bạn, người mà Jung gọi là "người đơn giản", chỉ chiếm hữu một vài căn phòng nhỏ. Còn người kia – "người phức tạp", lại chiếm rất nhiều phòng và nhiều không gian. Điều này gây ra một tình trạng tiến thoái lưỡng nan: Không gian quá nhỏ của "người đơn giản" khiến cho "người phức tạp" cảm thấy không đủ. Ngược lại, "người đơn giản" cảm thấy "người phức tạp" có quá nhiều không gian nên họ không biết mình thật sự thuộc về nơi nào.

Trong lòng anh có em không? "Trong lòng anh có chỗ cho em không?" là câu hỏi có thể hủy hoại một mối quan hệ. Nó có thể dẫn đến việc ngoại tình hoặc sự xa cách về mặt tình cảm. Vì vậy, chúng ta nên lưu tâm đến chủ đề này trước khi điều gì đấy không hay có thể xảy ra.

• Nếu bạn là "người đơn giản". Nghĩa là bạn đã hài lòng với người bạn đời của mình và bạn cảm thấy mình được quan tâm chu đáo trong mối quan hệ. Người bạn đời có chỗ cho bạn và bạn cảm thấy đủ đầy với những căn phòng mà mình sử dụng trong trang trại. Bạn n trọng những sở thích của người bạn đời rất tự hào về họ. Tuy nhiên, có lẽ bạn ũng nhận ra rằng mình không đáp ứng được những mong ước của người bạn đời. Theo như cách nói của Jung, bạn có một "sự lệ thuộc đáng lo ngại" vào người bạn đời của mình, người có cá tính mạnh mẽ hơn hoặc có địa vị xã hội cao hơn. Bạn thường cho phép người ấy quyết định mọi chuyện hoặc nắm quyền ưu tiên.

• Nếu bạn là "người phức tạp". Nghĩa là bạn luôn phải chịu đựng việc không thể tìm thấy mọi khía cạnh của con người mình trong mối quan hệ chung. Bạn tìm kiếm những phẩm chất mới từ người bạn đời để có thể bổ sung cho các phẩm chất của mình. Bạn thúc bách việc mở rộng trang trại: cày xới thêm nhiều cánh đồng và xây thêm nhiều phòng ốc. Bạn cảm thấy người bạn đời của mình quá thô thiển, quá khù khờ hoặc quá cục mịch. Bên cạnh đó, bạn cũng biết người bạn đời của mình có thể tự hoàn thiện bản thân họ bằng cách nào và bạn mong muốn được cảm nhận người bạn đời của mình theo một cách thức mới bình đẳng hơn.

Cả hai bị lạc vào khu rừng tối như thế nào? "Người đơn giản" nhận ra bản thân mình không đủ cho "người phức tạp" và cần phải thay đổi. Đây là một cú sốc đối với họ. "Người đơn giản" mất đi cảm giác an toàn và phải đối mặt với tình thế tiến thoái lưỡng nan: hoặc là "người đơn giản" cứ giữ mình như cũ - điều này có nghĩa là buộc "người phức tạp" phải trở về với những căn phòng chật hẹp để rồi cảm thấy mình như con chim bị cụt cánh; hoặc là "người đơn giản" phải cố gắng mở rộng không gian của mình ra những cánh đồng mới. Việc này chẳng hề dễ dàng bởi "người đơn giản" phải thực hiện việc này dưới con mắt phê phán của người bạn đời và không biết liệu mình có thể đáp ứng được những đòi hỏi quá cao của người kia hay không. Hoặc "người đơn giản" cảm thấy tội lỗi và từ bỏ mọi hy vọng về một mối quan hệ viên mãn.

Trong cả hai trường hợp, "người đơn giản" đều cảm thấy không an toàn. "Người đơn giản" cảm thấy bị mất liên lạc với bản thân cũng như với người bạn đời của mình. Trang trại không còn là một căn nhà quen thuộc nữa mà trở thành một khu rừng tối phủ bóng đêm lên mọi ngóc ngách của trang trại.

"Người phức tạp" lưỡng lự giữa việc thành thật với bản thân và thành thật với người bạn đời của mình. Nếu "người phức tạp" gây áp lực buộc người kia phải mở rộng không gian của họ, thì việc ấy có thể sẽ khiến cho cuộc sống ở trang trại trở nên không thoải mái và thậm chí là không thể chịu đựng nổi về sau. "Người phức tạp" có thể cố gắng uốn nắn "người đơn giản" theo hình tượng của chính mình và nâng "người đơn giản" lên, giống như trong vở nhạc kịch "My fair lady", một giáo viên ngôn ngữ đã biến một cô bé bụi đời thành một quý cô có học thức vậy. Nhưng "người phức tạp" sẽ không có được người bạn đời bình đẳng bằng cách ấy, bởi khi đó, "người đơn giản" đã biến thành một người khác mất rồi. Hoặc cũng có thể xảy ra một khả năng khác: "Người phức tạp" có thể rút lui vào một trong những căn phòng rộng của mình để rồi luôn cảm thấy cô đơn.

Bất luận "người phức tạp" có làm điều gì thì rốt cuộc người ấy cũng sẽ cảm thấy giằng xé trong nội tâm. "Người phức tạp" tìm kiếm ở bên ngoài điều mà "người đơn giản" tìm được ngay bên trong mối quan hệ của họ. Và một lần nữa, "người phức tạp" nhận ra mình bị lạc trong khu rừng tối.

Giao điểm giữa sự đơn giản và sự phức tạp. Trên thực tế, rất hiếm khi xảy ra trường hợp một trong hai người hoàn toàn phức tạp và người còn lại hoàn toàn đơn giản. Tùy vào từng khía cạnh của cuộc sống mà một người tìm được sự bảo bọc từ người kia và ngược lại. Trong quan hệ hôn nhân truyền thống, phụ nữ là người được chồng bảo bọc về mặt trí tuệ. Cô để cho anh suy nghĩ và ra những quyết định chung cho cả hai người. Ngược lại, đàn ông thường được vợ bảo bọc về mặt tình cảm. Anh để cho cô cảm nhận xúc của cả hai người. Và điều xu hướng trái ngược cũng tồn tại.

Trong khi đó, đối với các mối quan hệ ngày nay thì mọi chuyện đã phức tạp hơn: cả hai người đều ở vị trí của "người phức tạp" trong khi cảm giác thỏa mãn của "người đơn giản" gần như không còn tồn tại nữa. Cả hai đều buộc tội và đòi hỏi nhau phải thay đổi. Việc này sẽ dẫn đôi uyên ương đến ngõ cụt của sự ích kỷ: "Người kia phải thay đổi theo những gì tôi muốn".

Làm thế nào để bạn giải quyết tình trạng tiến thoái lưỡng nan này?

• Điều "người phức tạp" có thể làm. Hãy trung thành và kiên nhẫn. Hãy ở lại với mối quan hệ của mình. Qua kinh nghiệm thực tiễn lâu năm của mình, C. G. Jung cho biết việc tránh xa người bạn đời "đang bất mãn" của mình sẽ không giải quyết được vấn đề này. Lời khuyên của ông là hãy chịu đựng tình thế tiến thoái lưỡng nan này một cách tỉnh táo và tìm kiếm sự hỗ trợ của tâm hồn mình. Vì tâm hồn bạn luôn cố gắng nối kết nên nó sẽ huy động được sức mạnh nội tâm của bạn. Bạn sẽ tìm thấy cơ hội để tái đoàn tụ với bản chất bên trong của mình, thay vì tìm kiếm nó ở một người khác. Phần thưởng lớn nhất cho lòng kiên trì là bạn sẽ được cảm nhận bản thân mình "hoàn toàn trọn vẹn trong chính con người mình". Bạn sẽ tìm thấy sự thống nhất bên trong chiều sâu của mình. Khi đó, cuộc sống lứa đôi và mối quan hệ của bạn được bảo vệ an toàn.

• Điều "người đơn giản" có thể làm. Hãy mở rộng chân trời của mình và thử những điều mới lạ. Việc bạn có khả năng nhận ra vấn đề "đơn giản" và "phức tạp" là dấu hiệu quan trọng đối với mối quan hệ của bạn. Giờ đây, bạn có cơ hội mang đến cho mối quan

hệ của mình một chiều sâu mới. Hãy phát tín hiệu đến người bạn đời của bạn rằng bạn muốn cả hai cùng định hình giai đoạn này. Hãy tạo dựng thêm nhiều không gian mới trong mối quan hệ của mình và hãy mời người bạn đời của bạn tiến vào những nơi ấy. Hãy quan tâm đến những điều mới lạ, hãy tự phát triển, biến đổi bản thân bằng cách này hay cách khác. Bạn không cần phải xâm lược cánh đồng sở thích và chiều sâu tâm hồn của người bạn đời. Đầu tiên, hãy chỉ thực hiện những điều ấy với chính mình mà thôi. Chỉ cần người bạn đời hiểu được những khía cạnh mới của bạn, người ấy sẽ thấy yên tâm và vui lòng: "Bên trong con người anh/em có nhiều điều hơn là em/anh tưởng".

• Điều cả hai bạn có thể làm. Hãy học hỏi lẫn nhau. "Người đơn giản" sẽ động viên "người phức tạp" biết mãn nguyện và chỉ cho người ấy thấy những điều tốt đẹp giữa đôi bên. Trong khi đó, "người phức tạp" sẽ cổ vũ cho sự phát triển và chỉ cho "người đơn giản" thấy tất cả những gì mà cả hai có thể tiếp tục phấn đấu. Tin tốt lành là trong trang trại của bạn luôn có nhiều căn phòng hơn là bạn tưởng! Có những khu vực còn chỗ trống để thêm vào, thay đổi hoặc mở rộng; và có những khu vực hoàn toàn chưa được khám phá. Điều này tựa như vợ chồng nông dân biến điền trang của họ thành một nông trại có hệ thống, khai trương một nhà khách, hay bắt tay vào thực hiện bất cứ thứ gì. Nó thật hào hứng những cũng đầy thử thách và mạo hiểm.

Mọi thứ cũng diễn ra tương tự trong giai đoạn đổi mới và mở rộng của bạn. Mỗi người trong hai bạn sẽ có những lúc cảm thấy thiếu thốn, đôi khi cảm thấy cáu kỉnh nhưng cũng có nhiều lúc mạnh mẽ và tràn trề năng lượng. Điều này có thể tạo gánh nặng cho mối quan hệ của bạn. Cũng sẽ có những lúc bạn cảm thấy mất niềm tin vào kế hoạch chung của cả hai và băn khoăn tự hỏi liệu có tốt hơn không nếu bạn tự làm lấy một mình.

Hãy từ từ tháo gỡ thay vì xé toạc. Hãy chống lại những ý nghĩ tiêu cực. Đừng đột ngột xa lìa người bạn đời của bạn. Nó chỉ mang lại cho bạn cảm giác khuây khỏa tạm thời chứ chẳng giải quyết được điều gì. Đừng mù quáng lao vào một mối quan hệ khác. Đừng khiến người bạn đời của bạn phải đau đớn chỉ vì bản thân bạn đang thiếu thốn một điều gì đấy. Trên tất cả, bạn có thể tìm thấy ngay trong chính bản thân mình những điều mà bạn đang ra sức tìm kiếm.

Hãy chia sẻ với người bạn đời về cảm giác lo âu mà bạn đang cảm nhận. Hãy cho nhau nhiều không gian hơn để tìm kiếm bản chất nội tại của mình. Hãy chung thủy với nhau, "cả hai chúng ta đều

đang tìm kiếm bản thân mình và chúng ta sẽ không cản trở nhau". Hãy tiếp tục trò chuyện với nhau về điều này và cho phép người kia được tham gia vào cuộc tìm kiếm của mình. Hãy tăng cường sức mạnh cho lòng chung thủy và niềm tin ở người bạn đời bằng một thứ ngôn ngữ thật rõ ràng. Dần dần, mối quan hệ của bạn sẽ được mở rộng ra và mang đến cho cả hai nhiều không gian hơn. Trong suốt giai đoạn đổi mới trang trại, việc hai bạn bị mất liên lạc với nhau cũng có thể xảy ra. Cả hai người đều phát triển nhưng không nhất thiết phải phát triển theo cùng một hướng. Vì thế, hãy tiếp tục đổi chỗ cho nhau. Hãy cập nhật thông tin cho nhau. Hãy định hướng cho bản thân dựa vào quy luật sau đây: "Chúng tôi chẳng bao giờ biết hết những điều cần biết trong mối quan hệ của mình, nhưng chúng tôi luôn có đủ không gian để học hỏi thêm".

Hãy kiên nhẫn duy trì hình tượng về một trang trại rộng lớn không ngừng được đổi mới. Hãy định hướng cho bản thân dựa theo phương châm: "Từ từ tháo gỡ sẽ tốt hơn là xé toạc". Thậm chí, ngay cả khi việc làm này quá tốn thời gian thì nó cũng giúp bạn tránh được những trải nghiệm đáng sợ trong khu rừng tối.

Chương 4

NƠI CƯ NGỤ THỨ TƯ CỦA TÌNH YÊU: KHU RỪNG TỐI

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Khu rừng tối

Cho đến giờ phút này, thỉnh thoảng bạn vẫn tỉnh dậy và bước ra khỏi giấc mơ. Nhưng giấc mơ này rất khác biệt. Bạn muốn tỉnh dậy, bạn kêu khóc cầu cứu nhưng rồi vẫn tiếp tục chìm trong bóng tối. Bạn biết có những thời điểm là ban ngày nhưng dưới tán lá rậm rạp của những cây thông to cao, chẳng có tia sáng nào lọt qua được. Bạn run rẩy và co rúm người lại trên mặt đất ẩm ướt. Bạn cố gắng nhớ xem mình đang ở đâu và tại sao mình lại đến đây.

Bạn biết một điều gì đấy đã đưa mình đến đây – một sức mạnh mà bạn chưa bao giờ cảm thấy trước đây nhưng lại có vẻ rất quen thuộc. Bạn tự hỏi: "Tại sao chúng tôi lại xây dựng trang trại lộng lẫy của mình ở quá gần khu rừng u ám này như vậy?". Suốt nhiều năm trời bạn chẳng hề quan tâm đến khu rừng tăm tối ở ngay phía sau phòng ngủ của mình, dù bạn đã được cảnh báo về nó. Có đôi lần hai bạn đi đến khu rừng ấy nhưng chẳng tìm được điều gì thú vị ở đó nên đã nhanh chóng rút lui để trở về với những bãi cỏ và cánh đồng đầy nắng của mình.

Nhưng sau một thời gian, bạn có cảm giác rằng có một điều gì đấy đang chờ đợi mình ở ngoài kia, một điều mà bạn không thể nào có được khi ở nhà. Đầu tiên, cảm giác hơi bất mãn với cuộc sống gia đình bỗng dưng xuất hiện. Sự bất mãn này không biến mất, nó vẫn ở đó và lớn dần lên. Nó khiến bạn cảm thấy bồn chồn; nó thì thầm, thôi thúc và cuốn bạn đi. Bạn cố gắng phớt lờ nó nhưng một nỗi khao khát lớn dần bên trong bạn. Dù không biết nó sẽ dẫn bạn đến đâu hoặc không biết bản thân mình đang tìm kiếm điều gì nhưng bạn cũng đã sẵn sàng bước theo nó. Thậm chí, bạn còn bỏ

ngoài tai mọi lời cảnh báo, một mình tiến vào khu rừng ấy để tìm xem nó thật sự là gì. Điều lạ lùng trong việc này là người bạn đời của bạn đột ngột trở nên xa lạ vô cùng. Người ấy thậm chí còn không nhận thấy là bạn đã bắt đầu hành trình tiến vào khu rừng tối. Bạn dần mất hút vào khu rừng ấy và giờ đây, bạn đang ngồi một minh trong bóng tối.

Rất nhiều đôi uyên ương không hiểu tại sao một người lại tiến vào khu rừng u tối ấy. Tại sao chúng ta không tận hưởng cuộc sống hạnh phúc ở trang trại? Tại sao hai người yêu nhau lại có những tranh cãi, căng thẳng, lo lắng, hiểu lầm, dối trá và lạnh lùng với nhau?

Cảm giác đánh mất chính mình

Hầu hết mọi người đều cho rằng nguyên nhân của việc này rất đơn giản: Giấc mơ thần tiên trong túp lều tình yêu cùng động lực đưa cả hai đến với trang trại đã chấm dứt và cuộc sống bình thường bắt đầu phơi bày. Việc tổ chức một kế hoạch làm việc hiệu quả tiêu tốn nhiều năng lượng và nó không hề giúp cho tình yêu của bạn nồng nàn hơn. Nguồn năng lượng mà đáng ra cả hai người cho nhau lại bị hướng vào những công việc hằng ngày. Bên cạnh đó, cái "chúng ta" có tác dụng giúp tăng cường sức mạnh giờ mất đi uy lực của nó. Vậy là cái "tôi" của cả hai lại quay trở về.

Tôi đang ở đâu? Điều gì đã xảy ra với ngọn tháp của tôi, sự tự do và độc lập của tôi? Những câu hỏi này có thể khiến bạn cảm thấy buồn khổ bởi vì giờ đây, bạn xem người bạn đời như một trở ngại và là nguyên nhân gây ra nỗi bực dọc của mình. Những ảo tưởng cho rằng cuộc đời bạn sẽ hạnh phúc hơn, đơn giản hơn và nhẹ nhõm hơn nếu không có người bạn đời càng trở nên mạnh mẽ. Bạn nghĩ về những điều mà mình có thể làm nếu không còn bị dính chặt với người bạn đời! Rất nhiều đôi uyên ương thậm chí đã học cách sống với áp lực cực kỳ căng thẳng của vô số nghĩa vụ nhưng khi sự phát triển cá nhân của họ bị cản trở, họ có cảm giác như mình đã bước vào đường cùng và bảo rằng: "Anh/em phải lìa xa em/anh để anh/em có thể hạnh phúc trở lại". Nhưng đó chính là sai lầm lớn nhất trong vương quốc tình yêu.

Đừng thỏa mãn với sự tầm thường

Lập luận này là một sự chia cắt. Bây giờ, nó trả thù bạn bởi vì bạn đã đánh mất bản thân trong trang trại để thích ứng với cái "chúng tôi". Khi bạn không thể sử dụng nguồn năng lượng để phát triển bản thân thì một cảm giác về sự tầm thường sẽ trỗi dậy trong mối

quan hệ của bạn. Bạn không còn nhìn thấy những khả năng tuyệt vời tiềm ẩn bên trong bản thân và người bạn đời của mình. Và như người ta thường nói, bạn chỉ thấy: "Ở đấy chẳng còn gì cho hai người nữa đâu. Việc này xảy ra với tất cả mọi người. Hãy bằng lòng với cuộc đời mình và những giới hạn của nó".

Lúc bấy giờ, một vấn đề khủng khiếp nổi lên: Bạn đã quá chán ngán với những cạm bẫy và cho rằng những giới hạn mà mình cảm nhận được bắt nguồn từ người bạn đời. Điều này chẳng có gì là ngạc nhiên bởi quan điểm của số đông về tiềm năng của một mối quan hệ thường rất tiêu cực. Thường thì chúng ta chỉ quan tâm đến con số thống kê về những mối quan hệ đi đến thất bại. Vì thế mà mỗi ngày, đàn ông và phụ nữ bị rơi vào cái bẫy của một chu trình thiếu lành mạnh và mất đi người mà họ yêu thương.

Điều gì đã đưa bạn đến khu rừng tối?

Thông điệp quan trọng nhất mà chúng tôi có thể gửi đến bạn khi bạn tiến vào khu rừng tối chính là chuyến đi này của bạn không có gì phải hối tiếc. Thật ra, nó là một phần cần thiết của hành trình xuyên qua vương quốc tình yêu. Điều đưa bạn đến với sự tối tăm, đơn độc và rối rắm

trong vùng đất kỳ quái ấy không phải là người bạn đời của bạn, ngay cả khi bạn cảm thấy như thế thật. Cảm giác bất an và bất mãn xuất phát từ nội tâm của bạn. Tâm hồn bạn mơ tưởng về một cuộc sống độc đáo. Trong văn hóa Tây phương, mỗi người phải được sống một cuộc sống độc đáo của riêng họ, một cuộc sống mà không ai có được. C. G. Jung gọi nguồn động lực này là "mong ước của tâm hồn về sự toàn vẹn". Lực kéo này đòi hỏi bạn phải thuận theo nó và tuyệt đối không thỏa hiệp. Nó mạnh mẽ và khắt khe nhưng không phải là kẻ thù của mối quan hệ của bạn! Ngược lại, tâm hồn bạn biết rằng bạn cần sự ủng hộ trong cuộc tìm kiếm ở giữa khu rừng tối. Nó muốn nhìn nhận người bạn đời của bạn như một đồng minh.

Ở một mình cùng nhau

Thông qua bài kiểm tra trong khu rừng tối, tâm hồn bạn thực hành khả năng thấu cảm, chân thật, dũng cảm và khôn ngoan. Tâm hồn bạn phải tự thân xoay sở thực hiện việc này và thường thì nó sẽ không đạt hiệu quả vào lúc đầu. Vì thế, tâm hồn bạn hy vọng rằng người bạn đời sẽ cùng trải qua những thử thách cam go này để bảo vệ của mối quan hệ đôi bên. Không ai được miễn cuộc hành trình này. Tuy nhiên, hai bạn có thể hỗ trợ lẫn nhau bằng

cách sử dụng sức mạnh mối quan hệ chung. Bạn sẽ vượt qua khu rừng tối một cách dễ dàng bởi vì bạn không đơn độc, dù phải một mình tiến vào đó.

Việc đơn giản hóa tình yêu có nghĩa là chú tâm hoàn toàn vào tình yêu. Hãy xem tình yêu là nền tảng cho cả bạn và người bạn đời, là điều to lớn hơn cả bản thân hai người. Đừng để cuộc hành trình cá nhân chống lại mối quan hệ của bạn. Hãy tiến phía trước mà không bỏ rơi người bạn đời của mình lại. Trong khu rừng tối, quan hệ lứa đôi của bạn sẽ bị thử thách nhưng đồng thời nó cũng cho bạn sức mạnh để vượt q mọi gian khó. Hai bạn đã thề nguyền sẽ ở b nhau trong những lúc sướng vui cũng như buồn. Và bây giờ, hai bạn phải đối mặt với những thời khắc khó khăn và đầy thử thách. Trong chương này, chúng tôi muốn giúp bạn hoàn tất hành trình của mình với tư cách là một người đang ở trong mối quan hệ đầy yêu thương.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 15: HÃY THỨC DẬY

Nhiều đôi uyên ương mù quáng lao vào khu rừng tối với cảm giác thất vọng về nhau bởi họ không hiểu được sự khác biệt giữa sự khủng hoảng bản sắc với khủng hoảng một mối quan hệ. Thường thì khủng hoảng bản sắc sẽ đến trước. Nếu bạn không nhận ra bản chất của nó mà lại đổ lỗi cho người bạn đời của mình thì nó sẽ biến thành khủng hoảng trong mối quan hệ - và thường điều này sẽ để lại những hệ quả rất khủng khiếp. Với những câu hỏi dưới đây, bạn có thể kiểm tra liệu bạn hay là mối quan hệ của bạn cần được quan tâm.

Khủng hoảng bản sắc hay khủng hoảng mối quan hệ?

Cảm giác thiếu thốn không phải là dấu hiệu của một mối quan hệ tồi tệ hay sự bất lực của bản thân bạn. Mỗi người đều phải trải qua cảm giác này vào một thời điểm nào đấy. Tuy nhiên, sự bất mãn này sẽ nhanh chóng được xem là xuất phát từ người bạn đời của bạn: "Chính vì anh/em mà tôi không thể...". Rõ ràng, sự buộc tội này luôn có một nguyên do bởi bản chất của mối quan hệ lứa đôi phức tạp đến nỗi bản sắc của riêng bạn đã hòa lẫn với người bạn đời. Nhưng nếu mọi thứ trở nên căng thẳng và bạn cho rằng gười bạn đời đã cản trở sự phát triển của h thì bạn nên tạm dừng và tự nhìn lại bản thân trước đã.

Các dấu hiệu của khủng hoảng bản sắc. Điều nào trong những câu sau đây miêu tả về bạn?

• Tôi đang sống một cuộc sống vô nghĩa, tầm thường.

• Tôi không muốn cuộc đời mình cứ tiếp diễn như thế này.

• Tôi thấy công việc của mình thật buồn chán./ Tôi đang thất nghiệp.

• Tôi thấy mình chẳng có giá trị gì.

• Tôi gặp rắc rối trong tất cả mọi chuyện chứ không riêng gì trong quan hệ lứa đôi.

• Tôi cảm thấy mình thật cô độc.

• Tôi cảm thấy lo lắng cho tương lai của mình.

• Tôi không biết mình thật sự muốn gì.

• Tôi thường tự hỏi: "Chẳng lẽ tất cả chỉ có thế thôi sao?".

• Thật ra tôi là một người rất khác.

Nếu bạn trả lời "Đúng" với một hoặc một vài lời phát biểu trên, điều đó có nghĩa là bạn đang mắc kẹt trong "cuộc khủng hoảng bản sắc". Bạn đang đối phó với những nhu cầu hoàn toàn chính đáng để phát triển cá nhân - điều mà bạn đã luôn gạt sang bên vì quyền lợi của người bạn đời, con cái hoặc vì cảm giác an toàn. Hãy áp dụng những điều sau đây để tránh biến cuộc khủng hoảng bản sắc thành khủng hoảng mối quan hệ.

• Hãy nhận lãnh trách nhiệm. Đừng âm thầm đổ lỗi hoặc công khai buộc tội người bạn đời chỉ vì sự trì trệ của mình. Hãy nhận lãnh trách nhiệm về tình trạng bất mãn của bản thân: "Có lẽ cho đến lúc này thì mọi việc vẫn hoàn toàn ổn thỏa nhưng tôi có cảm giác là tôi cần một sự thay đổi để có thể tiếp tục được hạnh phúc".

• Hãy tin tưởng chiếc đồng hồ báo thức trong nội tâm

mình. Hãy thừa nhận rằng nguyên nhân dẫn đến sự bất mãn của bạn nằm ở chính trong bản thân bạn. Đó là tiếng gọi thức tỉnh của tâm hồn để thúc đẩy bạn tiếp tục phát triển. Chương trình của chiếc đồng hồ này thường bắt đầu vào những năm bạn ở độ tuổi từ ba mươi lăm đến bốn mươi hoặc trong các giai đoạn chuyển tiếp (tuổi mãn kinh, tuổi nghỉ hưu...). Những quá trình như thế rất căng thẳng nhưng cũng rất đáng để trải qua. Chúng mang đến cho bạn sự trưởng thành, sự sâu sắc và cả sự tự tin.

• Hãy nắm thế chủ động. Hãy cởi mở khi tâm sự với người bạn đời của bạn về những nỗi lo âu của mình: "Anh muốn thay đổi và phát triển bản thân theo chiều hướng tích cực. Em rất quan trọng đối với anh. Anh hy vọng rằng sự phát triển cá nhân của anh có thể mang đến lợi ích cho mối quan hệ của chúng ta".

• Hãy hỏi xin sự hỗ trợ. Hãy chủ động đề nghị người bạn đời của bạn động viên và đồng hành để giúp bạn vượt qua giai đoạn này: "Tất cả những rối rắm và biến động này thật không dễ dàng đối với anh và chắc hẳn là nó cũng chẳng dễ dàng gì đối với em. Mong là em hãy kiên nhẫn với anh".

• Hãy nhìn vào những gì kết nối hai bạn lại với nhau. Hãy biết ơn vì những điều tốt đẹp mà bạn đã tạo ra trong mối quan hệ chung. Người bạn đời của bạn đã ủng hộ bạn như thế nào? Hãy nói những điều đó với người bạn đời của mình, càng cụ thể càng tốt.

Các dấu hiệu của cuộc khủng hoảng mối quan hệ. Điều nào đúng với hoàn cảnh của bạn trong những câu sau đây?

• Tôi có cảm giác mình là người duy nhất có trách nhiệm giữ cho mối quan hệ chung tiến triển.

• Những tín hiệu tích cực về mối quan hệ chung không thể đến được với người bạn đời của tôi.

• Tôi nghi ngờ không biết liệu anh ấy/cô ấy có thật sự là một nửa của mình hay không.

• Tôi không còn cảm thấy cuốn hút trước người bạn đời của mình.

• Tôi không cảm nhận được bất kỳ sự nối kết nào về mặt cảm xúc giữa hai chúng tôi.

• Tôi không cảm nhận được bất cứ sự nối kết nào về mặt trí tuệ giữa hai chúng tôi.

• Tôi không thể đáp ứng được những đòi hỏi và mong ước của người bạn đời.

• Chúng tôi lẳng lặng tránh mặt và không nói chuyện với nhau nữa.

• Chúng tôi chỉ có thể chỉ trích và phê phán nhau mà thôi.

Nếu bạn trả lời "Đúng" với một hoặc một vài câu trên thì có nghĩa

là mối quan hệ của bạn đang gặp vấn đề. Nếu bạn bắt đầu trừng phạt người bạn đời của mình bằng cách la hét, chỉ trích hoặc chiến tranh lạnh, bạn sẽ khơi dậy một cơn khủng hoảng thật sự. Giải pháp duy nhất của bạn trong tình huống này là hãy cởi mở. Bạn c phải bình tĩnh tâm sự với người bạn đời của mình về những điều mà bạn đã trả lời "Đúng" phía trên. Dưới đây, bạn sẽ tìm thấy những ý kiến và hình tượng hữu ích có t giúp bạn bắt đầu cuộc trò chuyện được dàng hơn. Hãy tâm sự với nhau về những tranh đấu đang diễn ra trong nội tâm mình cũng như những hình ảnh đen tối mà bạn phải đối mặt trong khu rừng tối.

Con rồng: Một cuộc đụng độ không thể tránh khỏi…

Khi khám phá khu rừng một cách kỹ càng hơn, bạn sẽ sớm chạm trán với một con rồng như trong những câu chuyện cổ tích. Bạn nhận ra con quái vật này ngay tức thì bởi nó chính là một trong những nguyên nhân khiến cho bạn cảm thấy khó chịu ở nhà. Con rồng này không phải là ai khác mà chính là người bạn đời của bạn với tất cả những thói tật xấu của người ấy. Tại sao bạn lại chẳng hề nhìn thấy con quái vật này trong túp lều tình yêu nhỉ? Bạn chỉ muốn ném một vật gì đấy về phía nó và nhanh chóng thoát khỏi nơi đó.

…Điều tiếp theo thậm chí còn kinh khủng hơn. Nhưng rồi nhiều con rồng khác tiếp tục xuất hiện, đẩy ạn vào tình thế đối mặt với những kẻ thù thật sự của mình trong khu rừng tối. Thật ra, nó không phải là con rồng của người bạn đời mà là của chính bạn. Bạn biết đến nó dưới nhiều cái tên: thói tật xấu của những lối ứng xử không hợp thời, những điểm yếu của bạn… Giờ đây nó hiển hiện ngay trước mắt bạn, đe dọa bạn và bạn không thể nào thoát khỏi nó.

Sự thù địch với chính mình. Con rồng này có tác dụng gì? Trong khi tâm hồn trưng cho những gì đẹp đẽ và thuần khiết nhất của bạn thì con rồng lại là biểu tượng của điều trái ngược: sự thù nghịch và sự hủy diệt. Khi bạn đã truy ra được con rồng, nghĩa là bạn đã tiến rất gần đến bản ngã và cả tâm hồn lạc lối ở bên trong con người mình. Con rồng chính là kẻ thù của tâm hồn bạn nhưng nó đồng thời cũng đóng vai trò của một người bảo vệ bạn.

Con rồng của bạn tiêu biểu cho những nét tính cách đen tối nhất trong con người bạn – điều mà bạn thường né tránh vì xấu hổ. Có thể trong suốt nhiều năm qua, bạn giả vờ rằng con rồng ấy chẳng hề tồn tại để tập trung hướng đến con rồng của người bạn đời. Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là sự kiềm nén và sự phản

chiếu. Nhưng tâm hồn bạn chỉ muốn tìm ra con quái vật trong con người bạn và dũng cảm đương đầu với nó.

Thuần hóa con rồng của bạn... Hãy giã từ ý tưởng chế ngự con quái vật này bằng vũ lực bởi làm này chỉ khiến bạn làm tổn thương bản t mà thôi. Đừng sợ hãi khi tiếp cận con rồng Hãy mở rộng tâm hồn mình cho những hì ảnh đầy yêu thương của sự biến đổi. Có k năng con rồng của bạn sẽ biến đổi - tựa như trong cuốn sách dành cho thiếu nhi c Micheal Ende – "Jim Button và vùng hoa dã 13" thì cuối cùng, con rồng độc ác Grindtooth đã trở thành một con rồng vàng của sự khôn ngoan.

... Và hãy âu yếm người bạn đời của mình. Đừng sợ con rồng của người bạn đời nữa. Nhà thơ Rainer Maria Rilke đã gợi ý rằng: "Có thể mọi con rồng của chúng ta đều là những nàng công chúa đang chờ đợi chúng ta hành động, chỉ một lần, với vẻ đẹp và lòng can đảm". Đúng là những mặt tồi tệ của chúng ta đang ở trạng thái sâu sắc nhất của chúng và mong muốn được giúp đỡ. Hãy giúp đỡ con rồng của n bạn đời bằng cách nuôi nấng nó bằng s thấu hiểu đầy yêu thương để nó có thể nhớ lại những khía cạnh tốt đẹp của nó và trở nên bình tĩnh, hiền lành hơn.

Dưới đây là danh sách của những con rồng của bạn. Có thể một vài con rất quen thuộc với bạn. Tuy nhiên, chỉ có duy nhất một con rồng đóng vai trò bảo vệ thật sự cho tâm hồn bạn. Hãy đọc qua chín phần mô tả này và dừng lại ở hai loại gần nhất đối với bạn và người bạn đời của bạn.

• Con rồng phun lửa điên cuồng. Trong một thời gian dài, các biểu hiện của nó được kiểm soát rất tốt và rất có kỷ luật. Ở một giới hạn nào đấy, nó là con rồng mẫu ực. Tuy nhiên, có những lúc ngọn lửa hung bạo của nó có thể phun trào như một ngọn núi lửa. Nó phun vào bạn tội lỗi, những lời buộc tội đắng và những lời chỉ trích cay độc. làm việc này trong vô thức bởi dù đã gắng kiềm chế bản thân nhưng không hiệu quả. Điều này đã trở thành nỗi đau, nỗi thất vọng của nó và khiến nó phun lửa vào người khác.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy làm quen với ý nghĩ rằng bản thân bạn cũng là người hiếu chiến. Hãy nuôi nấng con rồng trong nội tâm bạn bằng nhiều điều tốt đẹp, sự kiên nhẫn và hài hước. Đừng bao giờ trói buộc mình với những nghĩa vụ cứng nhắc. Hãy tìm nguồn an ủi từ thiên nhiên. Hãy cho phép bản thân được tận hưởng những khoảnh khắc vui vẻ, thoải mái. Cuộc sống không chỉ có khó khăn mà nó còn rất tươi vui!

• Con rồng khổng lồ của lòng kiêu hãnh. Thoạt nhìn, con rồng này chẳng có gì kinh khủng cả bởi trông nó tựa như một con thú cưng đáng yêu vậy.

Nó thích tỏ ra khiêm tốn nhưng nó biết rõ giúp đỡ của nó là rất cần thiết. Nó cho rằng không ai có thể hỗ trợ tốt cho tâm hồn bạn như nó. Không ai có thể chăm sóc cho bạn được như nó. Nó tự hào bởi vì nó rất quan trọng đối với bạn. Nó muốn được công nhận, nếu không, nó cảm thấy bị xúc phạm sâu sắc. Nỗi đau của con rồng này cho thấy rằng nó thật sự bị phụ thuộc vào người khác.

Làm thế nào để thuần hóa được con rồng này? Hãy giúp con rồng của bạn có được nhiều tự do hơn. Đừng quá quỵ lụy người bạn đời của bạn. Mối quan hệ của bạn cần có nhiều không gian tự do hơn. Thật ra, người bạn đời của ạn và con cái của bạn không cần quan tâm nhiều như bạn nghĩ đâu. Đừng thao túng người khác bằng những ân huệ. Hãy thư giãn và dành nhiều thời gian hơn để làm những điều mà bạn cảm thấy hạnh phúc.

• Con rồng khoác lác gian xảo. Con rồng năng nổ này đã đạt được rất nhiều giải thưởng, hay ít ra là nó tự nói như thế. Con rồng này đánh ảnh và địa vị của mình bằng cách tỏ lừng lẫy và quyền lực trước mọi ngư Nhà chiến thuật tài ba này có thể đóng rất nhiều vai. Nó lừa phỉnh, gạ gẫm và gian lận. Nó có vẻ ngoài của người chiến thắng và lừa gạt mọi người bằng những lời đường mật. Để thành công, con rồng này bẻ cong sự thật và lướt trên cảm xúc của chính nó cũng như của người khác. Nó không phân biệt được sự ngưỡng mộ và tình yêu. Nó không chỉ lường gạt người khác mà trên tất cả, nó tự lừa gạt chính bản thân nó. Nhưng điều đáng nói là con rồng này không cảm nhận được nỗi đau to lớn rằng nó không đủ dũng cảm để đứng thẳng dậy và hoàn toàn thành thật với chính mình.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy để bản thân bạn và con rồng này được sống giữa những người chân thật - những người có thể nói cho bạn nghe sự thật. Hãy thực hành việc nhìn vào nội tâm, tìm kiếm và liên hệ với những cảm xúc thật sự của mình. Hãy làm những việc tốt mà không kể công hoặc không vụ lợi.

• Con rồng rầu rĩ, đố kỵ. Con rồng thường rầu rĩ này có khuynh hướng thay đổi tâm trạng một cách thất thường. Những lời nói vô tình cũng có thể làm nó nổi cáu. Con rồng này tự cho mình là người duy nhất thật sự bảo vệ kho báu và luôn thấu hiểu các nhu cầu của tâm hồn. Nó không hòa đồng được với những con rồng

khác bởi nó cảm thấy chúng quá thô lỗ, ngớ tầm thường. Nhưng nó lại thầm với ngọn tháp, túp lều và trang đẹp đẽ của những con rồng k Nó không hiểu được vì sao những con rồng đó lại xinh đẹp và hạnh phúc, trong khi số phận của nó thì đen đuổi như vậy. Nỗi đau to lớn của nó chính là việc không thể tự cân bằng cảm xúc của mình.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy tránh xa mọi liệu pháp đặc biệt dành cho con vật cực kỳ nhạy cảm này. Hãy tìm kiếm sự giản dị và thẳng thắn. Điều này sẽ giúp nó củng cố sự cân bằng nội tại. Để có được một nội tâm mạnh mẽ đòi hỏi bạn phải mạnh mẽ trong những điều bình thường – khả năng chia sẻ một ngày bình thường với một người bạn đời bình thường.

• Con rồng tham lam. Kẻ cô đơn này thường rút lui vào trong hang động đẹp đẽ của nó. Bạn rất hiếm khi nhìn thấy nó xuất hiện. Nó luôn cuống cuồng tích cóp kho báu kiến th riêng chứ không thích chia sẻ thời gian với người khác. Nó chú tâm vào sách vở và không hề để lộ cảm xúc. Niềm đam mê to lớn nhất của con rồng này là tập hợp thông tin và tích trữ cho lòng tham vô độ của nó. Nỗi đau giày vò trong lòng nó xuất phát từ việc nó không biết làm cách nào để mở lòng mình ra với người khác.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy rời khỏi chiếc hang bí mật của bạn và mang con rồng của bạn ra ngoài thường xuyên hơn. Hãy vượt qua chứng ngượng ngùng của mình. Hãy quan tâm giúp đỡ mọi người mỗi ngày. Hãy can đảm thể hiện những cảm xúc sâu sắc trong lòng mình. Hãy mời người khác đến nhà mình và trở thành một gia chủ tốt bụng.

• Con rồng ngờ vực. Con rồng này thường đánh hơi thấy một cuộc tấn công nào đó. Nó cực kỳ cảnh giác, luôn luôn ở trạng thái phòng thủ và đầy nghi hoặc. Vì cẩn trọng một cách thái quá nên nó luôn cảnh báo tâm hồn những mối nguy hiểm mà thật ra, chúng hoàn toàn vô hại. Con rồng này tuyên truyền về các giả thuyết thù địch và nhìn thù ở khắp mọi nơi. Không có gì là chắc chắn; nó thậm chí còn chẳng tin tưởng bản thân mình. Nó luôn che giấu lá gan thỏ đế phía sau những cử chỉ đe dọa và các cuộc tấn công đột ngột. Con rồng này bị hành hạ bởi sự ngờ vực của bản thân nên nó luôn mong mỏi có được một ít quyền lực, điều mà rồi nó cũng sẽ lại ngờ vực tiếp.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy sử dụng kỹ năng lên kế hoạch của bạn và tìm cách chống lại nỗi sợ hãi. Hãy ra quyết định và bám sát quyết định ấy. Hãy kể tên ba việc đã diễn ra tốt

đẹp trong ngày hôm nay. Hãy nâng đỡ người khác và đặt niềm tin vào họ. Hãy nghĩ rằng cả thế giới đều đang chung tay mang đến cho bạn những điều tốt đẹp!

• Con rồng tham lam khoái lạc. Kẻ rồng này thay đổi vị trí nhanh như chớp và xuất hiện ở bất cứ đâu mà nó có thể chiếm được thứ gì đấy. Nó không thích chiến trường của những con rồng thực sự. Nó sẽ tìm cách tránh xa những vùng nguy hiểm. Tuy nhiên, với những ham muốn không bao giờ được thỏa mãn của mình, nó luôn bay vòng vòng trên không trung. Bằng cách đó, nó vượt qua tất cả những giới hạn mà người ta thường tự đặt ra cho mình. Khi con rồng này bay trên cao, nó vồ lấy bất cứ thứ gì đang chuyển động và thú vị trước mặt. Nỗi đau của con này là nó luôn bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi và sự trống rỗng trong lòng.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy kéo con rồng này ra khỏi nội tâm của bạn, cương quyết giữ nó ở lại với thực tế. Hãy giảm thiểu các hoạt động của nó và của bản thân bạn. Đừng hành động theo những cơn bốc đồng. Ít hơn có nghĩa là nhiều hơn! Hãy nhìn lại mối quan hệ của bạn; người bạn đời của bạn xứng đáng có được những phút giây yên tĩnh. Hãy dành cho bản thân sự yên tĩnh cần thiết để bạn có thể đưa mình ra khỏi vực sâu.

• Con rồng phá hoại. Con rồng này không có cánh nhưng lại có một sức mạnh hung tợn có thể tiêu diệt bất cứ thứ gì theo cách của nó mà không cần suy nghĩ. Khi bảo vệ tâm hồn nhỏ bé của, nó thậm chí chẳng hề ông thấy những gì mà nó đang phá hủy. Bằng quyền hành của kẻ mạnh, nó chiếm thế thượng phong trong hầu hết các sự kiện. Nó ghi nhớ từng sự coi khinh và trả thù bằng cách vạch trần điểm yếu của đối phương. Con rồng này không bao giờ biết xấu hổ. Nỗi đau của nó nằm ở việc nó không thể tìm được ai tương xứng với mình - người không sợ hãi và chịu đựng được tính khí hung hãn của nó.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy chăm sóc một tìm thứ gì đấy thật nhỏ bé và yếu ớt – một đứa trẻ, một vật nuôi hoặc một chậu hoa. Việc này sẽ đánh thức sự nhạy cảm của bạn mà từ đó bạn có thể rút ra nguồn năng lượng tạo thành sức mạnh. Hãy tôn trọng những ranh giới của người bạn đời. Đừng kỳ vọng quá nhiều ở bản thân cũng như ở người khác. Hãy để sức mạnh của bạn được chảy vào trong mối quan hệ thông qua lời lẽ dịu dàng và cử chỉ hòa nhã.

• Con rồng lười biếng. Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy con rồng không cánh này nằm phè phỡn trong khu rừng, gần như là bất động và

ngủ say sưa trong khi những người khác đang làm việc để cung phụng nó. Với kích thước khổng lồ của mình, nó ngang nhiên từ chối làm một việc gì đấy và lan truyền sự chán nản, thụ động và lãnh đạm xung quanh mình. Điều đặc biệt tai hại là nó rất hay đòi hỏi - thứ có thể bóp chết sự hăng hái của nó ngay từ đầu. Niềm đau chôn giấu của con rồng này đó là nó không biết làm thế nào để bộc lộ tài năng và vì thế, nó không thể phấn đấu để đạt được mục tiêu đã đề ra.

Làm thế nào để thuần hóa con rồng này? Hãy giúp con rồng của bạn tự đứng vững tr chân của nó và nói lời từ giã với lười biếng. Đừng để người khác phục dịch mình. Thay vào đó, hãy tự chủ trong mọi việc. Hãy tự hỏi xem việc này đánh thức những nguồn sức mạnh nào trong con người bạn. Hãy tự đề ra những nhiệm vụ nho nhỏ trong mối quan hệ của mình mỗi ngày - những nhiệm vụ mà bạn có thể nhanh chóng thực thi. Và sau đó, hãy giao phó cho bản thân những nhiệm vụ lớn lao hơn.

Cái hang của kẻ cướp: Sự bức bối ngột ngạt

Sâu thẳm trong khu rừng tối là cái hang của kẻ cướp nằm khuất trong một hẻm núi âm u. Đây là nơi mà bạn bị mắc kẹt khi mối quan hệ của mình thiếu sự tôn trọng và bình đẳng. Một trong hai bạn đã chiếm lĩnh vị trí quyền lực còn người kia lại rơi vào vị thế yếu đuối của một nạn nhân.

Cái hang của kẻ cướp là biểu tượng cho những trải nghiệm của phụ nữ. Cô đã tạm dừng sự nghiệp hoặc hy sinh thời gian của mình và giờ đây, cô đang phải chịu đựng cảm giác tù đọng của công việc nội trợ. Cảm giác thất vọng, bất lực và tầm thường đang lớn dần trong cô. Cô đã từng được tự do nhưng bao giờ thì cô đang bị lệ thuộc về mặt tài chính và cảm thấy mình như bị giam hãm. Cô có cảm giác người bạn đời đã cướp mất của cô cơ hội phát triển sự nghiệp, niềm hy vọng, ước mơ cùng những năm tháng tươi đẹp nhất. Đối với cô, mối quan hệ của cả hai đang rơi vào ngõ cụt và căn nhà trở thành nhà tù đáng sợ. Cô lo sợ tình trạng này và truyền cảm giác ấy sang người bạn đời của mình. Anh thật sự trở thành mối đe dọa của cô và cô hoàn toàn lệ thuộc vào anh.

Nhận ra triệu chứng của sự bất lực. Trong vai trò là nạn nhân của kẻ cướp, bạn đổ lỗi cho sự ích kỷ của người kia về nỗi khổ sở của mình. Bạn cảm thấy mình bị buộc chặt với gia đình và nhà cửa, với việc chăm sóc con trẻ và cha mẹ đôi bên trong khi anh ấy vẫn đi làm và có thể đi về tùy thích. Theo quan điểm của phụ nữ, gia đình là nơi luôn có những nhiệm vụ cần được hoàn thành để tất

cả mọi người đều cảm thấy thoải mái. Có lẽ bạn cũng nhìn nhận cuộc sống của mẹ mình theo cách này. Đôi khi, bạn trông đợi người bạn đời của mình sẽ phụ giúp công việc nhà. Nếu không đáp ứng được yêu cầu ấy của bạn, anh ấy sẽ trở thành một kẻ vô tích sự và ích kỷ, chỉ biết lo cho bản thân. Bạn cho rằng chồng mình đang kiểm soát việc chi tiêu của bạn trong khi bản thân anh lại tiêu xài tùy thích. Bạn nhận thấy người bạn đời của mình thật vô tâm hô lỗ, trong khi bản thân bạn thì bị hạ thấp giá trị, lạc lõng và cô đơn. Theo đó, bạn thường gắt gỏng, mệt mỏi còn tâm trạng thì như đã đóng băng.

Mối hiểm nguy đang lớn dần lên ong tình trạng này đó là bạn muốn bứt phá để thoát khỏi cuộc sống phiền muộn trong cái hang lạnh lẽo của kẻ cướp. Trong trường hợp xấu nhất, bạn sẽ bỏ trốn với một tên kẻ cướp khác mà bạn gặp - người mà trong mắt chồng bạn là một tên kẻ cướp tệ hại nhất, xấu xa nhất.

Cách thoát khỏi cái hang của kẻ cướp. Để thoát khỏi cái hang của kẻ cướp, bạn cần đi ra ngoài và dành thời gian cho bản thân.

• Hãy từ bỏ vai trò của một nạn nhân. Hãy nghĩ về những việc bạn đã làm và chưa làm được. Hãy nghĩ về những tiềm năng mà bạn đã bỏ lỡ. Hãy tin tưởng rằng bạn có thể tự thay đổi hoàn cảnh của mình. Hãy dũng cảm và nắm thế chủ động.

• Hãy đứng thẳng và tự tin bên cạnh người bạn đời của mình. Hãy giải thích với người bạn đời rằng bạn không chấp nhận tình cảnh này kéo dài thêm được nữa. Hãy liệt kê ra ba nguyên nhân hợp lý, khách quan và cụ thể khiến cho bạn cảm thấy mình thấp kém. Sau đó, hãy đưa ra ba lời gợi ý cụ thể về những việc mà bạn muốn thay đổi ngay lập tức, cả về ngắn hạn lẫn dài hạn. Hãy là một đàm phán viên cứng rắn nhưng kiên nhẫn và công bằng. Hãy cùng nhau đưa ra những quyết định quan trọng.

• Hãy cân nhắc lại việc kiểm soát vấn đề chi tiêu của cả hai. Bất kỳ ai nắm quyền kiểm soát về tiền bạc cũng là người có nhiều quyền lực hơn trong mối quan hệ. Hãy giải quyết việc này cả bằng cách để cho cả hai được bình đẳng khi sử dụng tài chính của gia đình (nếu cả hai đều có trách nhiệm về tiền bạc) hoặc đưa ra một cách quản lý tiền bạc hợp lý khác để cả hai đều có đủ tiền tiêu xài và không tiếp tục tranh cãi về vấn đề này nữa.

• Hãy để bản thân được thoải mái. Bạn cần có thời gian linh động để có thể đến, đi và làm những việc mà mình muốn. Hãy tìm hiểu xem bản thân bạn cần bao nhiêu thời gian cho riêng mình và hãy

nói với người bạn đời của mình về điều đó. Trong suốt khoảng thời gian này, anh ấy phải có trách nhiệm chăm sóc con cái.

• Hãy nhận diện kẻ cướp của chính mình. Hãy ngừng công kích và buộc tội bất công. Hãy tỉnh táo để tránh mắc phải khuynh hướng tựa như kẻ cướp: mưu mô, tom góp tiền bạc, kẻ cả, hành xử thiếu đạo đức, những yêu sách thiếu công bằng về quyền lực và của cải.

• Hãy nhìn thấy tình yêu. Nên nhớ rằng "kẻ cướp" thật ra chính là người yêu của bạn và đang đứng bên cạnh bạn. Hãy dành lời khen tặng anh. Hãy cảm ơn anh vì lòng chung thủy cùng sự tận tụy anh dành cho gia đình. Hãy tạo ra sự gần gũi giữa hai bạn để mối quan hệ đôi bên được hâm nóng.

Ngôi nhà của mụ phù thủy: Những đòi hỏi nặng nề

Trong một góc khác của khu rừng tối có căn nhà của mụ phù thủy mũi khoằm. Bạn rơi vào đấy khi mối quan hệ của bạn bị mất đi sự chân thật và sự thấu cảm. Trong căn nhà của mụ phù thủy có những liều thuốc độc được bào chế từ sự keo kiệt, những lời buộc tội đắng cay và những sự thật bị xuyên tạc. Giống như một thứ chất độc ngấm từ từ, nó ăn mòn mối quan hệ của bạn. Ở đây, bạn có tất cả những bí quyết để tấn công người bạn đời của mình về mặt cảm xúc.

Trong cuộc sống hàng ngày, đàn ông thường có cảm giác rằng mình bị dụ dỗ rơi vào ngôi nhà của mụ phù thủy. Chẳng có sự ấm cúng và tình thương, căn nhà bếp của mụ phù th chỉ khiến họ cảm thấy bức bối và khó chịu. Anh cảm thấy người bạn đời của mình không chỉ ủ rũ, qu quọ như một mụ phù thủy già mà còn đầu độc bầu không khí và truyền nỗi sợ hãi vào các thành viên khác trong gia đình. Cô ấy liên tục chỉ trích, chất vấn và xem thường anh, khiến cho ngôi nhà không còn là nơi nghỉ ngơi của anh sau những giờ làm việc mệt nhọc. Anh phải đối mặt với những đòi hỏi và luôn phải đắm chìm trong những lời trách móc của cô. Trong tình cảnh này, người đàn ông cảm thấy người bạn đời của mình thật sự là một mụ phù thủy luôn đòi hỏi nhiều hơn từ phía anh, chồng chất lên vai anh nhiều gánh nặng hơn trong khi lại cố gắng giành được nhiều quyền lực hơn.

Nhận ra những triệu chứng độc hại. Mỗi ngày, bạn phải chịu đựng những lời cằn nhằn và phàn nàn của vợ. Bạn cảm thấy kiệt sức bởi phải gánh nhiều trách nhiệm. Bạn có cảm g mình không bao giờ đáp ứng đ những yêu cầu của người bạn đ Bạn không thể thoát khỏi cảm giác t lỗi rằng mình đang nợ cô ấy một thứ gì đấy. Bất

chấp mọi nỗ lực của bạn, cô ấy vẫn sẽ tìm ra được điểm yếu tiếp theo của bạn, thậm chí trước cả khi bạn phát hiện ra. Bạn phát ốm vì luôn bị công kích và nhạo báng. Bạn luôn ở trong tâm trạng u uẩn để rồi từ đó dễ trở nên cục cằn, nổi cáu và bất mãn hơn.

Cách thoát khỏi ngôi nhà của mụ phù thủy. Bạn sẽ tìm được cách thoát ra khỏi tình thế tiến thoái lưỡng nan trong căn nhà của mụ phù thủy khi bạn ý thức được mọi cảm giác của mình.

• Mang ánh sáng xua tan bóng tối trong căn nhà của mụ phù thủy. Hãy mở toang các cửa sổ trong tâm hồn bạn. Hãy đứng dậy và nói với bản thân rằng bạn không phải sợ hãi trước những lời buộc tội của vợ. Hãy nói cho người bạn đời về cảm giác của bạn khi phải chịu đựng tâm trạng buồn bực của cô ấy. Hãy yêu cầu người bạn đời của mình lần lượt tháo gỡ từng lời buộc tội một. Trong bầu không khí chiến tranh, những lời buộc tội thường trở nên quá nghiêm trọng so với thực tế. Hãy tập trung vào sự thật phần cốt lõi và hãy hỏi người bạn đời của mình xem liệu có đúng không. Nếu không phải thì hãy yêu cầu cô ấy nhấn mạnh vào điểm chính của vấn đề một cách rõ ràng. Nếu điều đó đúng thì bạn nên thừa nhận nó như một nhân tố đóng góp cho mối quan hệ chung và hãy cùng nhau tìm ra giải pháp.

• Hãy thể hiện tình cảm của mình. Đừng che giấu cảm xúc của bạn dưới chiếc mặt nạ lạnh lùng. Hãy cho người bạn đời của bạn cơ hội để thấu hiểu bạn và hãy yêu cầu cô ấy cũng làm thế. Hãy g vị trí đó cho đến khi bạn cảm thấy mối qu hệ đôi bên tiến triển theo chiều hướng tốt hơn. Hãy nhìn vào cảm xúc của mình mỗi ngày, diễn giải và đương đầu với chún

Hãy tuân thủ quy tắc sau đây: "Bạn không cần phải xin lỗi vì những cảm xúc của mình. Nhưng bạn phải chịu trách nhiệm về cách mà bạn xử lý chúng".

• Hãy tiến hành một cuộc kiểm tra. Hãy kiểm tra xem liệu bạn có gắn những mặt xấu xí của mẹ vào người bạn đời của mình hay không. Hãy nghiêm túc tiếp nhận lời cảnh báo của C.G. Jung: "Mỗi chướng ngại xuất hiện trên đường đi của một người đàn ông và cản trở sự thăng tiến của anh ta đều mang hình ảnh đen tối của một người mẹ kinh khủng - người đã vắt kiệt sức mạnh của anh ta với chất độc của sự hoài nghi và những khao khát trong quá khứ". Bạn có tức giận vì "cuộc sống" hoặc người bạn đời không cho bạn những thứ mà bạn muốn? Hãy vượt qua sự thèm khát này, hãy là một người trưởng thành và mang đến hơi ấm cùng sự quan tâm cho người bạn đời. Bằng cách làm này, bạn sẽ giành lại được tình

yêu cùng sự vui vẻ của vợ.

• Nhận diện mụ phù thủy của chính mình. Hãy rút lại những lời buộc tội phi lý. Hãy tỉnh táo tránh né những lời nguyền rủa cay độc, sự cáu kỉnh, sự giả dối, tính kiểu cách và sự lãnh đạm trong tình cảm.

• Hãy nhìn thấy tình yêu. Hãy ằng "mụ phù thủy" bên bạn thật ra là người phụ nữ chia sẻ với bạn mọi cảm xúc và suy nghĩ. Với khả năng thấu hiểu, người bạn đời của bạn sẽ giúp bạn mở ra sự giàu có về cảm xúc của chính mình. Hãy cảm ơn cô ấy vì đã nhạy cảm với những mâu thuẫn trong mối quan hệ chung.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 16: HÃY TRANH ĐẤU – NHƯNG TRANH ĐẤU THẬT CÔNG BẰNG

"Bạn đã và vẫn luôn có thể tranh đấu" là một lời khuyên rất ý nghĩa từ bộ môn tâm lý học thực hành. Tuy nhiên, sẽ rất nguy hiểm nếu ta không hiểu vấn đề này một cách thấu đáo. Một cuộc tranh cãi đơn thuần chẳng có gì xấu bởi một mối quan hệ tốt cũng đồng thời chứa đựng những thái cực trái ngược nhau. Nhưng khi nguồn năng lượng tiêu cực chi phối cách ứng xử và giao tiếp của đôi uyên ương thì họ sẽ dần xa rời nhau. Đó là lý do tại sao chúng ta lại bắt đầu phần này bằng sự mâu thuẫn, vốn là mối nguy hiểm nhất đối với mối quan hệ của bạn và có thể nảy sinh từ những cuộc giao tranh nhỏ hàng ngày.

"Bốn tên kỵ sĩ của sách Khải huyền" trong mối quan hệ của bạn

Mối quan hệ của bạn bị đe dọa bởi bốn cách hành xử mà nhà nghiên cứu về cuộc sống lứa đôi John Gottman gọi là "Bốn tên kỵ sĩ của sách Khải huyền" theo tranh khắc gỗ của Albrecht DÜrer (dù những tên kỵ sĩ của Gottman không có liên quan gì đến bốn nhân vật trong sách Khải huyền cả). Chúng là những yếu tố nguy hiểm nhất đối với một mối quan hệ bởi chúng truy đuổi đôi uyên ương chạy sâu vào khu rừng tối và phá hủy mọi nhận thức tích cực mà hai bạn dành cho nhau. Trong trường hợp xấu nhất, bốn tên kỵ sĩ này có thể hủy hoại mối quan hệ của bạn.

Tên kỹ sĩ thứ nhất: Sự chỉ trích. Sự trích bao gồm sự cằn nhằn, buộc tội v công kích vượt quá tầm kiểm soát v nhằm thẳng vào người bạn đời của bạn: "Em luôn quá cứng nhắc," "Anh chẳng bao giờ có thời gian cả," "Anh làm em phát điên vì những đống bừa bộn muôn thuở này". Phụ nữ thường sử dụng chiến thuật này khi họ không nhận ra mình đã làm tan nát niềm tin của người bạn đời

đến mức nào khi làm như vậy. Thường thì những lời buộc tội này xuất phát từ những quan sát chính xác, nhưng trải qua năm tháng, nó trở thành một lối ứng xử thiếu lành mạnh: bạn chỉ tập trung vào những mặt không hoàn hảo của người bạn đời cùng cảm giác tiêu cực của chính mình. Việc này không chỉ đầu độc những người xung quanh mà còn đầu độc chính bản thân bạn.

Tên kỵ sĩ thứ hai: Sự khinh miệt, coi thường và không tôn trọng. Hai bạn đã từng yêu nhau bởi cả hai ều tôn trọng và ngưỡng mộ nhau. Giờ thì lòng tôn trọng ấy đã giảm sút hoặc biến mất. Thay vào đó, hai bạn lại dành cho nhau những lời phê bình mang tính phản bác, nghi ngờ để rồi làm tổn thương họ. uối cùng, bạn phán xét người bạn đời của nh: "Em chẳng thể trông mong gì ở một kẻ thất bại như anh".

Tên kỵ sĩ thứ ba: Sự phòng thủ. Khi khởi đầu mối quan hệ, bạn để cho người bạn đời được nói lên những sai trái của bạn. Nhưng sau đó, việc này sẽ giảm sút trầm trọng. Bạn tự bào chữa cho mình và từ chối những phần của chính ời mình trong mâu thuẫn. trên phương châm: "Tôi là nạn nhân và anh/em là người làm điều sai trái. Tất cả là lỗi của anh/em nên tôi mới bất hạnh thế này, vì thế mà tôi phải phản công. Anh/em chính là vấn đề chứ không phải tôi".

Tên kỵ sĩ thứ tư: Những bức tường. Bạn tự phong tỏa mình, không còn có phản ứng gì nữa, thờ ơ, lãnh đạm và cuối cùng là hoàn toàn xa lánh người bạn đời của mình nh cảm lẫn xác thân. Trong 85% các trường hợp, chính nam giới là người phủ g tối lên mối quan hệ, rời khỏi căn phòng và tắt ngấm về mặt cảm xúc. Và cách hành xử này gây tổn thương ực kỳ lớn đối với người phụ nữ.

Làm thế nào để chống lại bốn tên kỵ sĩ? Thi thoảng, những tên kỵ sĩ này phi ngựa vào khu rừng tối, thậm chí ngay cả khi mối quan hệ của các bạn đang trong thời kỳ hạnh phúc. Tuy nhiên, các bạn hoàn toàn có khả năng chống lại sự vây hãm của những tên kỵ sĩ này. Hãy sử dụng hai loại vũ khí rất hiệu quả dưới đây để chống lại chúng:

• Sự can thiệp kịp thời. Hầu như mối quan hệ nào cũng có chứa những điều không hay như sự cằn nhằn, thiếu tôn trọng, khước từ và xa cách. Trong khi đó, ở những mối quan hệ căng thẳng vẫn có những lời mời gọi hòa bình: "Anh vẫn luôn yêu em", "Em rất hạnh phúc vì có anh". Sự khác biệt ở đây là trong những cuộc hôn nhân tồi tệ, các đôi uyên ương đã không nhìn thấy được những lời mời gọi hòa bình này, nhưng trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc

thì họ cảm kích chúng đến tận đáy lòng. Từ cuộc nghiên cứu lâu dài của mình, Gottman đã chỉ ra rằng trong các cuộc hôn nhân kết thúc bằng việc ly hôn, 80% các ông chồng đã phớt lờ lời mời gọi hòa bình của vợ mình, và 50% các bà vợ đã không nhận ra những lời mời gọi ấy từ chồng mình. Trong những mối quan hệ tốt đẹp, con số này chỉ là 19% đối với nam và 14% đối với nữ. Hãy sử dụng quy luật đơn giản hóa này: Vào những thời điểm khủng hoảng, hãy gửi đến người bạn đời của bạn nhiều thông điệp tích cực hơn (Gottman đã đề nghị năm lời phát biểu tích cực để bù lại một lời phát biểu tiêu cực) và đáp lại những tín hiệu tích cực từ người ấy.

• Hồi tưởng lại những gì tốt đẹp. 94% các đôi uyên ương cùng nhau hồi tưởng lại những điều tốt đẹp trong quá khứ thường có triển vọng sống hạnh phúc trong tương lai. Ngược lại, những đôi uyên ương không hạnh phúc lại chỉ lo tập trung vào lỗi lầm của nhau. Quy luật đơn giản hóa ở đây là: Mỗi người đều cần phải ghi nhớ những tình huống vui vẻ trong câu chuyện tình yêu của mình như là báu vật. Đây thật sự là liều thuốc rất hiệu nghiệm. Hãy viết ra tất cả những điều tốt đẹp mà hai bạn từng có với nhau và hãy thường xuyên tạo thêm nhiều khoảnh khắc hạnh phúc cùng nhau.

Các biện pháp phòng ngừa sự leo thang

Làm thế nào để bạn có thể ứng dụng những hiểu biết thấu đáo trên vào cuộc sống hàng ngày? Chúng tôi đề nghị một chương trình ngăn ngừa cứng rắn, tựa như đối với sức khỏe thể chất vậy. Trong suốt "thời gian hòa bình", hãy thỏa thuận với nhau về những quy luật sau đây, có thể là chúng hơi xa lạ đối với bạn. Nhưng khi mối quan hệ của bạn xấu đi thì những quy luật này sẽ tạo ra sự khác biệt. Hãy hứa với nhau rằng cả hai chỉ tuân thủ chứ không bàn về những quy luật này khi đang xảy ra xung đột. Giống như một đất nước thì cần có luật pháp, mối quan hệ của bạn cũng nên có những luật lệ khắc khe để giải quyết xung đột cũng như những giới hạn khi tranh cãi.

Thỏa thuận về giới hạn thời gian. Điều này nghe thật kỳ quặc nhưng lại rất có hiệu quả. Hãy thỏa thuận với nhau rằng một cuộc tranh cãi không bao giờ kéo dài quá mười lăm phút. Trong hầu hết các trường hợp thì khoảng thời gian ấy đủ để nói tất cả mọi việc cần thiết. Nếu nó kéo dài lâu hơn, những nỗi bất bình cũ sẽ lại trỗi dậy và cuộc chiến sẽ kéo dài khiến cho đôi bên đều bị tổn thương và kiệt s Hãy nhớ, sau một cuộc tranh cãi thì đàn ông luôn cần nhiều thời gian để bìn tĩnh trở lại hơn so với phụ nữ bởi m độ căng thẳng của họ thường chỉ giảm dần một cách chậm rãi . Đối với họ,

giới hạn về thời gian này rất quan trọng bởi nó giúp họ giữ nguyên vị trí cũ. Trong suốt mười lăm phút này, không ai trong hai người được phép bỏ đi. Sau khoảng thời gian này, hãy làm một việc gì đó để đầu óc được nhẹ nhõm, chẳng hạn như nghe nhạc, hít thở không khí trong lành hoặc làm một vài công việc lặt vặt trong nhà.

Đừng trốn chạy. Nếu một trong hai bạn đưa ra những lời nhận xét thô lỗ, trách móc và người kia phản đối lại thì không ai trong hai bạn được rời khỏi phòng. Việc một người giật chốt quả lựu đạn tâm lý, quẳng nó vào trong phòng rồi tẩu thoát, và để người kia phải chịu sự tàn phá của nó là điều mà cả hai phải tuyệt đối tránh. Thỏa thuận của hai bạn phải bao gồm việc không ai được trốn chạy như vậy. Khi một việc gì đấy xảy ra, tức là lúc mọi thứ đóng băng lại và cả hai phải nói chuyện với nhau. Cuộc trò chuyện không cần phải kéo dài. Nếu không, mọi thứ sẽ sớm trở nên rất ảm đạm.

Giới hạn về phạm vi chiến trường. Ngay từ khi mối bất hòa vừa xảy ra, hãy làm rõ vấn đề này: Hiện giờ cả hai đang đối mặt với điều gì? Điều gì đã xảy ra? Nó có đáng để cả hai tranh cãi hay không? Ai là người nhận lỗi? Liệu cả hai có thể cư xử êm đẹp với không? Nếu không thì khi nào cả nên bàn bạc thật kỹ vấn đề này? Hãy nhún nhường nhau: điều vừa xảy ra đã được nhìn nhận và giờ đây nó không còn là vấn đề nữa. Hãy tăng cường sức mạnh cho nhau bằng một cử chỉ thân mật (một cái ôm, một nụ hôn). Điều này sẽ giúp cả hai kiềm chế không biến những việc nhỏ nhặt thành cuộc chiến khổng lồ.

Hãy thỏa thuận với nhau rằng cả hai sẽ không khơi lại những chuyện đã qua. Các đôi uyên ương thường ghi nhớ kỹ lưỡng những cuộc trò chuyện thất bại. Hãy tạo một khởi đầu mới cho những cuộc tranh cãi của bạn: "Chúng ta đã từng rất bực bội khi tranh cãi. Nhưng chúng ta đang dần tiến bộ hơn theo thời gian".

Hãy dùng giọng điệu ôn tồn. Khi giao tiếp với người bạn đời của mình, tuyệt đối tránh những tiếng chửi thề, những trò đùa mỉa mai, châm biếm, thậm chí cả khi hai bạn không hề cãi nhau. Bản thân sự hài hước là rất tốt, và tiếng cười lành mạnh nhất chính là tự cười mình. Hãy tạo ra tiếng cười cho cuộc sống của mình bằng những câu chuyện đùa. Điều này sẽ góp phần xoa dịu những tình huống nhạy cảm, đặc biệt trong trường hợp người bạn đời của bạn có tật thích xét nét.

Hãy thực tế. Trong những khoảng thời gian vui vẻ, hãy suy nghĩ

về mối quan hệ của mình xem nó tốt đến mức nào. Hãy so sánh nó với những mối quan hệ khác – cha mẹ , bạn bè hay thậm chí là mối quan hệ của những người nổi tiếng. Thật ra, m quan hệ của bạn không tệ như b tưởng. Không ai có được một cuộc hôn nhân "kiểu mẫu" đáng được trao giải thưởng cả. Hãy tự chúc mừng mình vì hai bạn đã tìm thấy nhau. Hãy chôn vùi ý nghĩ kỳ quặc rằng cỏ ở cánh đồng khác luôn xanh tươi hơn.

Đừng tích trữ "đạn dược". Khi bạn tức giận người bạn đời của mình về một việc gì đấy, hãy bộc lộ nó ra một cách nhẹ nhàng càng sớm càng tốt. Tình yêu phải được đặt ở vị trí ưu tiên hàng đầu. Hãy nghĩ rằng: "Anh nói với em điều này bởi vì anh yêu emvà anh đang nói ra điều ấy theo cách mà em có thể cảm nhận được tình yêu của anh". Đừng tích trữ những nỗi oán hờn của mình để rồi sau đó lại chôn vùi người bạn đời của mình bằng sự giận dữ đó.

Hãy tạo một khởi đầu tốt đẹp cho cuộc trò chuyện của hai bạn. Hãy bắt đầu cuộc trò chuyện thật bình tĩnh. Nếu người bạn đời của bạn muốn nói chuyện vào buổi tối, bạn có thể xin một ít thời gian để sạc đầy "cục pin lắng nghe" của mình. Hãy đi dạo một mình, nghe nhạc hoặc đọc sách để tích trữ nguồn năng lượng cho mình. Tuy nhiên, hãy thỏa thuận về thời điểm mà bạn có thể sẵn sàng nói chuyện và lắng nghe. Nếu không thì mong muốn có được một khoảng thời gian yên tĩnh của bạn sẽ bị người bạn đời hiểu nhầm ra thành: "Tôi không muốn nói chuyện với anh".

Hãy lắng nghe thật thông minh. Nhà nghiên cứu xã hội Larry Barker đã phát hiện ra một khả năng đặc biệt của con người: Khi bạn thể hiện như là bạn đang lắng nghe, thì bạn sẽ sớm bắt đầu lắng nghe thật sự. Hãy nhìn vào người bạn đời của mình (nhưng đừng có nhìn chòng chọc vào người ấy), hãy gật đầu, đưa ra những lời tán thành, mỉm cười động viên, thay đổi tư thế và biểu cảm trên gương mặt. Khi đó, sự chú tâm và sự cảm thông của bạn sẽ dần gia tăng. Đừng để bản thân bị phân tán khi nhìn đi nơi khác hoặc phản ứng thái quá đối với những tiếng ồn từ bên ngoài. Việc này có thể xúc phạm đối phương và khiến cuộc nói chuyện bị ngưng trệ.

Việc đặt câu hỏi, đưa ra nhận xét hoặc thậm chí chỉ thêm vào những lời đính chính rất nhỏ (chẳng hạn như "đó là vào năm 1991, chứ không phải 1990") có thể vĩnh viễn hủy hoại một cuộc chuyện trò. Khi đối phương đang tìm kiếm lời lẽ để diễn đạt thì hãy để cho người ấy có thời gian tìm kiếm. Khi đối phương im lặng, hãy chấp nhận sự im lặng đó. Hãy chịu đựng những tình tiết không chính xác hoặc những lời phán xét mà bạn cho là không

đúng. Thỉnh thoảng, hãy lặp lại những gì đối phương nói.

Hãy gần gũi với nhau. Chủ đề của câu chuyện càng nhạy cảm bao nhiêu thì cả hai càng dễ bị tổn thương bấy nhiêu. Một người không chỉ cần cảm thấy người kia đang lắng nghe mình mà còn cần cảm thấy rằng mình không bị phán xét hay bị kết tội. Ngay khi người bạn đời của bạn bắt đầu nói về việc gì đấy khiến họ cảm thấy xấu hổ, bạn nên làm điều gì đấy thay vì chỉ ở vị thế trung lập và im lặng. Một cử chỉ âu y thích hợp sẽ làm cho mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn. Khi phải nói về những đề tài khó chịu, hãy đ ngồi ở ghế sofa, thắp lên một nhọn nến, nhìn vào mắt nhau và vòng tay ôm lấy nhau. Việc này sẽ nói lên rằng: "Bất kể anh có nói gì, em vẫn luôn ở bên cạnh anh. Bất luận điều gì đang làm anh khó chịu, nó cũng không thể nào khiến em lìa xa anh". Hãy ngồi đủ gần nhau để hai bạn có thể vuốt ve, ôm ấp hoặc âu yếm nhau khi thích hợp.

Hãy thể hiện cơn giận dữ của mình ở ngôi thứ nhất. Hãy thực hành nghệ thuật tranh luận dịu dàng. Hãy nói ra những điều khiến bạn khó chịu nhưng chỉ nói về chủ đề ấy thôi và theo sát cảm xúc của mình. Hãy chỉ trích hành động chứ đừng chỉ trích con người. Đừng vơ đũa cả nắm và đừng làm người khác bẽ mặt. Điều bạn cần ghi nhớ: Hãy bắt đầu một câu bằng đại tự ngôi thứ nhất "Tôi" bởi các nói này sẽ không biến những lời nói của bạn thành lời buộc tội. Nếu người bạn đời của bạn đã quên mất một cuộc hẹn hay một lời hứa, hãy nói: "Anh thật sự rất buồn vì phải đến đó một mình tối nay" chứ đừng nói: "Em chẳng bao giờ để tâm đến những cuộc hẹn của anh bởi vì em chỉ nghĩ về bản thân mình mà thôi". Bên cạnh đó, bạn cũng nên thận trọng những lời buộc tội gián tiếp, chẳng hạn như khi bạn nói: "Phụ nữ các em", thì người bạn đời của bạn sẽ hiểu là bạn đang công kích cô ấy.

Hãy cho phép đối phương được bù đắp những thiếu sót. Khi bạn tức giận vì một chuyện gì đấy (chẳng hạn như "Anh ấy chẳng bao giờ rửa chén cả"), thì cùng lúc ấy, bạn cũng nên nghĩ về một điểm gì đó tích cực ở người ấy (ví dụ như "Anh ấy đi làm để chăm lo cho cả gia đình"). Khi người bạn đời của bạn gây ra rắc rối gì đấy, hãy cho người ấy cơ hội để sửa chữa sai lầm mà không bị mất mặt.

Hãy tán dương việc hòa giải. Hãy chấp nhận một lá cờ trắng cầu hòa. Hãy chú tâm vào những lời mời gọi hòa bình của người bạn đời của bạn. Nếu đối phương thể hiện rằng họ không muốn chiến tranh nữa thì hãy đình chiến. Hãy tận hưởng cảm giác chiến thắng một cách thầm lặng thôi và chống lại sự cám dỗ của việc tiếp tục làm bẽ mặt người thua cuộc.

Nếu cuộc tranh cãi của đôi bên kéo dài quá lâu, hãy nhìn nhận lại điểm yếu của mình. Tuy nhiên, đừng quỵ lụy khi làm việc này. Hãy thật thẳng thắn như hai người trưởng thành bình đẳng với nhau. Hãy nhìn nhận phần lỗi của mình trong cuộc tranh cãi. Hãy khen tặng người bạn đời của mình vì một cử chỉ nào đấy của họ. Hãy đề nghị được đền bù cho những lỗi lầm mà bạn đã gây ra.

Nếu bạn thấy khó bề bỏ qua cho người bạn đời của mình thì hãy nghĩ về một tấm gương tiểu biểu về sự tha thứ nào đấy. Tha thứ chẳng có liên quan gì đến sự yếu đuối cả. Ngược lại, nó thể hiện khả năng buông bỏ tổn thương của bạn. Hãy giữ gìn phẩm cách của mình và đừng cho phép bất kỳ ai làm bạn tổn thương.

Khi đã vượt qua tình cảnh thật sự khó khăn này, hai bạn có thể tổ chức một buổi tiệc nhỏ công nhận thành công của mình. Ở cương vị là hai "người sống sót", các bạn có thể ca ngợi sự anh hùng mà hai bạn đã đạt được cùng nhau. Chẳng hạn, bạn có thể đặt một biểu tượng tốt đẹp nào đó ở một góc nhà để nhắc nhở bản thân về hành động anh hùng của mình. Hoặc cả hai hãy mua cặp nhẫn cưới mới để kỷ niệm sự kiện này.

Đừng sử dụng vũ lực. Đừng bao giờ! Kể cả những lời ám chỉ, chẳng hạn như: "Tôi chỉ muốn tát vào mặt anh/em". Lời khuyên này trước hết dành cho nam giới nhưng nó cũng sẽ áp dụng cho những phụ nữ có cách ứng xử thô bạo. Nếu cuộc chuyện trò của hai bạn bị đẩy đến mức phải dùng vũ lực thì có nghĩa hai bạn đã quên mất chủ đề thật sự mà mình muốn hướng đến bởi giờ đây, cả hai chỉ nghĩ đến việc tấn công nhau.

Vì thế, hãy kết thúc cuộc trò chuyện nếu một trong hai người trở nên hung hãn. Hãy giải thích rõ ràng rằng bạn không thể tiếp tục nói chuyện được nữa và hãy yêu u người bạn đời của mình dừng lại. Hãy cùng nhau xác định một thời điểm và hãy chủ động bắt đầu trò chuyện lại cùng một tâm trạng bình tĩnh.

Nếu tranh cãi là điều không thể tránh khỏi thì cả hai cũng hãy cố gìn giữ hòa bình. Hãy nhớ rằng đối phương là người mà bạn yêu, chứ không phải là kẻ thù của bạn.

Khi mâu thuẫn không biến đi

Trong trường hợp mâu thuẫn kéo dài, hãy tìm sự giúp đỡ của giới chuyên môn trước khi mối quan hệ của bạn rơi vào khủng hoảng trầm trọng hơn. Nhưng bạn tìm sự giúp đỡ ấy ở đâu đây? Hầu hết các th phố lớn đều có trung tâm tư vấn hoặc c tổ chức xã hội. Bạn

có thể nhận được những lời khuyên đáng tin cậy từ đây.

Trong hẻm núi của ma quỉ: Bạo lực gia đình

Nếu cả hai bạn thường xuyên giải quyết mâu thuẫn bằng bạo lực thì có nghĩa bạn đang đứng trên một vách đá đặc biệt nguy hiểm của khu rừng tối. Ở đây, tính mạng của bạn có thể đang gặp nguy hiểm. "Bạo lực gia đình" có thể xảy ra trong mỗi gia đình. Nó không phụ thuộc vào thu nhập, giáo dục, địa vị xã hội hay tuổi tác. 95% người gây ra vấn nạn này là nam giới. Nó được lặp đi lặp lại và ngày càng trở nên tồi tệ hơn.

Tình thế khó khăn ở đây là người gây ra bạo lực gia đình thường bị cô lập về mặt xã hội và theo đó, họ cố gắng cô lập vợ con mình. Họ không thể điều tiết được cảm xúc tiêu cực của bản thân, không muốn thảo luận hoặc cố gắng k thúc chúng bằng cách thể hiện quyền không đạt được điều mình mong muốn, phẫn nộ của họ sẽ biến thành hành động bạo lực, những trường hợp này, rượu luôn đóng một vai trò nhất định.

Hãy rời bỏ hẻm núi của ma quỉ ngay lập tức. Đừng hy vọng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn. Khi nguyên nhân sâu xa không bị triệt tiêu thì cái vòng lẩn quẩn sau đây sẽ cứ tiếp diễn mãi: Sau cơn bạo lực sẽ là sự giảng hòa, rồi tái thiết lập sự thân mật - điều này sẽ ngăn người phụ nữ bỏ đi để rồi chẳng bao lâu sau, mọi việc lại y như cũ. Đó là lý do vì sao vấn đề bạo lực gia đình cần phải được các loực lượng bên ngoài giải quyết! Hãy tìm đến các trung tâm tư vấn hôn nhân gia đình, cùng với nhau hoặc một mình bạn. Đây là cơ hội cuối cùng của bạn. Ở đó, họ có thể cung cấp cho bạn các chương trình đào tạo đặc biệt hoặc cách để bạn tự bảo vệ mình.

Hãy lên một kế hoạch an toàn. Việc bạn tiên liệu được vấn đề và biết cách tự bảo vệ bản thân cũng như con cái mình trong trường hợp khẩn cấp là điều rất quan trọng. Sau đây là những bí quyết của các tổ chức và trung tâm tư vấn hôn nhân gia đình:

• Hãy tìm đến những người hàng xóm hoặc bạn bè. Đừng xấu hổ về việc báo cho những người xung quanh biết về tình trạng tồi tệ của mình. Hãy cùng nhau đưa ra một chương trình giải cứu để mọi người biết chính xác điều họ cần làm. Hãy xin địa chỉ của một trung tâm bảo trợ gần nhất. Hãy photo các giấy tờ cá nhân và bản sao kê khai tài sản của bạn. Hãy chuẩn bị sẵn một ít tiền mặt, chìa khóa nhà và chìa khóa xe dự phòng, cộng thêm một ít quần áo. Hãy gửi những thứ ấy cho một người mà bạn tin tưởng, người mà bạn có thể tìm đến nếu phải đột ngột bỏ nhà mà đi.

• Hãy chuẩn bị cho con cái mình. Hãy nói với các con bạn rằng bạo lực luôn là điều sai trái và dặn dò chúng phải luôn ở xa khi xảy ra cãi vã. Hãy thỏa thuận với các con về một mật mã chung để chúng có thể hiểu mà rời khỏi nhà và tìm sự giúp đỡ. Hãy thực hành việc rời khỏi nhà thật nhanh cùng với các con của bạn.

• Hãy tránh những tình huống đe dọa. Đừng làm cho cuộc tranh cãi trở nên trầm trọng hơn bằng những lời buộc tội. Hãy đặt ra những giới hạn và đừng khiêu khích người bạn đời của mình. Cảm xúc của anh ta càng bị hạ thấp thì anh ta sẽ càng cố gắng lấy lại quyền kiểm soát của mình bằng cách sử dụng vũ lực. Trong một cuộc tranh cãi, hãy tránh xa nhà bếp bằng mọi giá bởi nơi đó có quá nhiều vật có thể trở thành vũ khí. Hãy rời khỏi nhà ngay khi bạn cảm thấy bị đe dọa.

• Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn. Hầu hết các địa phương đều có một đường dây nóng hỗ trợ phụ nữ. Hãy ghi số điện thoại ấy phía trước sổ điện thoại nhà bạn bởi chiếc điện thoại sẽ là nguồn hỗ trợ tốt nhất của bạn khi xảy ra trường hợp khẩn thiết.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 17: BẢO VỆ MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN

Cuộc sống lứa đôi của bạn (cũng như mọi niềm hạnh phúc trên đời) cần phải được bảo vệ chống lại cả những đe dọa từ bên trong lẫn những kẻ thù tấn công từ bên ngoài. Theo kết quả nghiên cứu của John Gottman thì đối thủ nguy hiểm nhất chính là những điều sau đây:

• Lòng ghen tuông (đối với một đối thủ thậm chí chẳng hề tồn tại)

• Người thứ ba mà người bạn đời của bạn đem lòng yêu (người này hoàn toàn có thực)

• Họ hàng thân tộc (chẳng hạn như mẹ chồng/mẹ vợ)

Ngoài ra còn có sự đe dọa đến từ những người cho lời khuyên tệ hại cùng các vấn đề về kinh tế, bệnh tật, thất nghiệp - những điều vốn không trực tiếp tấn công đôi uyên ương nhưng lại là nguyên nhân quan trọng dẫn đến ly hôn.

Bạn có thể và nên bảo vệ bản thân chống lại những kẻ thù tiềm tàng này. Cả hai cần làm việc này thật thông minh, kịp thời và luôn phải sát cánh bên nhau.

Quyết định chống lại lòng ghen tuông

Nhận biết sau đây sẽ đến một cách chậm rãi nhưng với cường độ rất mạnh: bạn nhận ra rằng người bạn đời coi mình như là một vật sở hữu cá nhân. Hoặc một lúc nào đó, nỗi sợ hãi mất đi tình cảm của người bạn đời sẽ chiếm lĩnh bạn. Lòng ghen tuông có thể tác động đến bất kỳ ai – cả nạn nhân lẫn thủ phạm. Tuy nhiên, một điều bạn nên ghi nhớ rằng thật ra, bạn không hề bất lực trước cảm xúc mạnh mẽ này như đôi khi bạn vẫn lầm tưởng.

Hãy quên đi nrhững lời giải thích hợp lý. Lòng ghen tuông thường bắt nguồn từ nỗi sợ mất mát khi mối quan hệ có người thứ ba xuất hiện. Khi bị đẩy vào tình huống mâu thuẫn giữa yêu và ghét; người đó lo sợ mất đi người mình yêu và điều nghịch lý là theo đó, họ lại bắt đầu căm ghét người ấy. Không phải lúc nào lòng ghen tuông cũng bắt nguồn từ sự thật. Thông thường, nó khởi phát từ cảm nhận của người trong cuộc.

Không có lời giải thích hợp lý cho sự ghen tuông cả, ngay cả khi người ghen tuông cho rằng họ đã thấu rõ mọi việc. Thực tế, họ chẳng hề thấu tỏ điều gì cả. Rất nhiều mối quan hệ đã đi đến đổ vỡ bởi vì người ghen tuông không tin tưởng người bạn đời và không biết tận hưởng sự hiện diện của người ấy. Bằng việc nghi ngờ, họ đã hủy hoại mối quan hệ của mình.

Hãy nhận ra các dấu hiệu cảnh báo. Lòng ghen tuông được kết nối chặt chẽ với hỗn hợp nhiều cảm xúc khác nhau: sợ hãi, giận dữ, bất lực, xấu hổ và đau buồn. Người ghen tuông luôn tỏ ra ngờ vực bản thân và tự hạ thấp chính mình (chẳng hạn: "Tôi chẳng xứng đáng để có được tình yêu, tôi chẳng hấp dẫn, chẳng thông minh bằng..."). Bên cạnh đó, họ cũng ngờ vực và không tin tưởng người bạn đời. Và theo đó, họ thiếu tôn trọng người bạn đời của mình.

Khi ghen tuông, bạn muốn người mình yêu thương phải hoàn toàn thuộc về mình. Bạn lớn tiếng gây hấn ở chốn đông người, theo dõi người bạn đời, lục lọi đồ đạc và không gian riêng tư của người ấy. Bạn xét nét từng lời nói của người ấy để tìm ra "dấu vết" rằng có việc gì đấy mờ ám đang diễn ra. Điều đáng ngại là càng tìm được ít chứng cứ cụ thể, bạn lại càng tưởng tượng và tin chắc rằng nỗi sợ hãi kinh khủng nhất của mình đang dần trở thành sự thật.

Liều thuốc giải: Hãy tỉnh táo tận hưởng sự hiện diện của người bạn đời và đừng tạo gánh nặng cho người ấy bằng sự nghi ngờ của mình. Hãy nhìn nhận mặt tích cực của người bạn đời và nói cho người ấy biết điểm mà bạn thích nhất ở họ. Việc này sẽ giúp bạn loại bỏ mong muốn kiểm soát người bạn đời của mình.

Hãy bộc lộ những cái bóng của bản thân. Lòng ghen tuông đối với người thứ ba chỉ có trong tưởng tượng được gọi là việc "suy bụng ta ra bụng người" để tìm kiếm sự thanh thản. Bạn phủ nhận cảm giác thấp kém về bản thân và quy cảm giác ấy cho đối thủ. Bằng cách này, bạn không phải đối mặt với những điểm tiêu cực của mình nữa và cảm thấy tốt hơn trong một khoảng thời gian ngắn. Tuy nhiên, về lâu dài, bạn đã phong tỏa quá trình phát triển quan trọng của bản thân, chẳng hạn như sự thấu suốt rằng mình xứng đáng có được tình yêu bất chấp mọi điểm yếu và lỗi lầm.

Liều thuốc giải: Hãy thừa nhận sự ghen tuông của bản thân mình. Hãy mang nó từ bóng tối của sự vô thức ra ánh sáng của sự nhận thức hoàn toàn tỉnh táo. Hãy trò chuyện thẳng thắn với lòng ghen tuông của mình: "Tại sao ngươi lại ở đây? Ta phải làm gì để thoát khỏi ngươi?". Hãy chỉ cho lòng ghen tuông của bạn thấy hậu quả mà nó đã gây ra đối với bạn và những người khác. Sau mỗi câu, hãy để cho lòng ghen tuông của bạn được lên tiếng trả lời. Phương pháp "tưởng tượng năng động" này đã được chứng minh là rất có hiệu quả trong việc phát hiện ra chứng tự lừa dối mình.

Khám phá sự tự do trong mối quan hệ của bạn. Bạn sợ bị bỏ rơi bởi vì bạn đã xóa bỏ lòng tự trọng của bản thân trong mối quan hệ chung. Chỉ có mối quan hệ này mới mang đến cho bạn cảm giác được yêu thương và được chấp nhận. Bạn cần có sự hiện diện của người bạn đời và sự xác nhận liên tục từ người ấy. Và chính điều này đã làm cho người bạn đời của bạn cảm thấy khó chịu. Thay vì được yêu thương, người ấy lại bị kiểm soát và cảm thấy áp lực. Điều này có thể dẫn đến việc người ấy chủ động tạo khoảng cách với bạn và thậm chí là muốn ly thân. Khi đó, lòng ghen tuông của bạn sẽ chiến thắng: Những gì mà bạn tưởng tượng sẽ trở thành sự thật.

Liều thuốc giải: Đừng bao giờ cho rằng mối quan hệ của bạn tựa như một căn phòng mà cả hai phải luôn ở cùng nhau trong đó. Hãy ghi nhớ rằng trang trại của bạn là một ngôi nhà với rất nhiều phòng ốc: phòng khách và phòng ngủ là không gian chung, phòng riêng của các thành viên để mỗi người có được sự riêng tư. Những căn phòng này chính là những phân xưởng mà ở đó, mỗi người có thể tiến lên với chính bản thân họ. Cả hai căn phòng này đều có cửa thông với phòng ngủ chung. Bằng cách này hai bạn có thể gặp gỡ nhau một cách thật bình đẳng và tỉnh táo với cương vị là hai vợ chồng.

Hãy tách bản thân ra khỏi sự ghen tuông. Bạn có thể ghen tuông nhưng bạn không phải là sự ghen tuông đó. Nó chỉ là một chương

trình đang chạy bên trong con người bạn, là tập hợp những cảm xúc đôi khi giống như một căn bệnh. Và cũng như một căn bệnh, nó cũng có thể thuyên giảm theo thời gian.

Liều thuốc giải: Hãy nghĩ về sự ghen tuông của bạn tựa như là một nhân viên khó chịu, và bạn có thể cho người ấy đi dạo một vòng để lấy lại cân bằng. Bạn chính là ông chủ. Hãy đuổi nó đi trong vòng hai tiếng. Nếu nó lại nhảy xổ ra trong khoảng thời gian ấy thì hãy làm lơ với nó. Hãy tích cực thực hiện cách làm này cho đến khi bạn có thể để nó đi nghỉ mát vài tuần mỗi lần. Bạn dần từ bỏ và cuối cùng thì chính thức sa thải nó.

Giữa những người xâm phạm: Sự bội tín

Rất nhiều yếu tố đen tối chi phối và đè nặng lên mối quan hệ của bạn. Hai bạn sống ở những nơi khác nhau; hai bạn không đủ gần gũi về mặt tình cảm lẫn thể xác; bạn không thể thể hiện những nhu cầu, mong mỏi và mơ ước của mình; hoặc bạn cảm thấy không được tôn trọng, bị phớt lờ, hay không được người bạn đời ủng hộ về mặt tình cảm. Hầu hết những điều này chính là các vấn đề trong giao tiếp, và dần dần, chúng sẽ tạo ra những thiếu sót nghiêm trọng trong mối quan hệ của bạn: nghèo nàn cảm xúc, quá ít sự thấu hiểu và sự ái ân. Nếu không sớm điều chỉnh những thiếu sót này, bạn sẽ cảm thấy lạc lõng và trống rỗng. Và việc này sẽ cuốn hút một người thứ ba vào lấp đầy khoảng trống ấy. Các số liệu thống kê cho thấy rằng ngươi thứ ba này thường là nằm trong số bạn bè, đồng nghiệp và đa phần họ cũng có gia đình rồi. Với người này, bạn cảm thấy như con người mình lại được hoàn chỉnh một cách đầy nhiệt huyết. Nhưng không đời nào mà nó có thể nguyên vẹn cho được.

Ngoại tình: Hiểm họa đối với mối quan hệ của bạn. Hãy quên đi những câu chuyện nổi tiếng và lãng mạn về việc ngoại tình. Ngoại tình là mối đe dọa tồi tệ nhất đối với mối quan hệ của bạn. Và lời khuyên đơn giản hóa của chúng tôi về vấn đề này là: Đừng bao giờ làm việc ấy!

Đối với nhiều người, việc ngoại tình có thể kết thúc ngay lập tức một mối quan hệ và kèm theo đó là những hệ quả kinh khủng: ly thân hoặc ly hôn, gây tổn thương cho con cái, người bạn đời và cả danh tiếng của họ. Việc ly thân sẽ làm hao tốn thời gian và tổn thương tâm lý của bạn. Thậm chí nó còn hạ thấp những kỳ vọng của bạn trong cuộc sống . Ngay cả khi bạn có xây đắp lại được một mối quan hệ mới sau khi ly hôn thì mối quan hệ mới này cũng sẽ bị mối quan hệ cũ đè nặng suốt một thời gian dài.

Nếu một cặp vợ chồng có thể tiếp tục chung sống với nhau sau khi một trong hai người đã ngoại tình thì mối quan hệ của họ vẫn sẽ trải qua một khoảng thời gian dài thử thách. Các cuộc nghiên cứu của chuyên gia tâm lý người Đức – Ragnar Beer, cho thấy rằng những thương tổn gây ra cho người bạn đời của rất khủng khiếp. Chúng chỉ có thể thuyên giảm một cách chậm chạp và thậm chí là chưa thể phai nhạt sau nhiều năm. Và cả hai phải rất khó khăn mới có thể tái xây dựng niềm tin của mình nếu rơi vào hoàn cảnh phải ly hôn

Ragnar Beer đã tóm tắt kết quả của cuộc nghiên cứu kéo dài mười năm của ông như sau:

Ngoại tình là một trong những điều tồi tệ nhất có thể xảy đến với một mối quan hệ. Người bạn đời không chung thủy không thể tránh được những hệ lụy đi kèm hành động ngoại tình như lương tâm cắn rứt, sự ngờ vực hay mối quan hệ mới không được như mong đợi của họ. Nếu tất cả mọi người đều biết được rằng việc ngoai tình sẽ gây ra nỗi oán giận và sự đau khổ cho bản thân cũng như người bạn đời thì hầu hết họ sẽ không bao giờ nghĩ đến chuyện này và sẽ dồn hết tâm sức để vun đắp cho mối quan hệ hiện tại của mình.

Làm thế nào để cả hai có thể tránh khỏi vấn đề ngoại tình? Việc đầu tiên là hãy xem người thứ ba đang cố gắng xen vào mối quan hệ của bạn là kẻ xâm phạm.

Nếu cả hai đều tự bảo vệ lấy mình kịp thời thì người kia sẽ không bao giờ xen vào được. Hãy sử dụng những phương pháp sau đây:

• Nghiêm túc xem xét và giải quyết các rắc rối. Đừng bao giờ gạt bỏ những lời phàn nàn, sự giận dữ, thất vọng hoặc lo lắng của người bạn đời, ngay cả khi chúng có vẻ vô căn cứ. Nếu chúng không được bộc lộ và giải quyết dứt điểm thì cả hai bạn sẽ liên tục cãi vã hoặc chẳng thèm nói chuyện với nhau nữa. Trò chuyện là sống, im lặng là chết. Nếu bạn không thể tìm được một giải pháp tốt mà cả hai cùng cảm thấy thoải mái thì nguy cơ ngoại tình sẽ tiến đến gần hai bạn hơn.

• Đừng giám sát nhau, cả trong đời sống vật chất lẫn tình cảm. Đừng coi nhau như những vật sở hữu. Điều kỳ diệu của tình yêu chỉ xảy ra khi nó có thể tự tuôn trào. Một khi bạn bị tụt hậu so với người bạn đời của mình thì bạn sẽ dễ dàng bị các tác nhân bên ngoài tác động.

• Hãy kiểm tra cảm giác của bạn với người thứ ba.

Tuyệt đối thành thật với bản thân khi có bất kỳ điều gì lóe sáng trong bạn. Tín hiệu này nói gì với bạn? Cảm giác chính xác của bạn là gì? (ví dụ: "Tôi nhận thấy người này vô cùng hấp dẫn bởi vì cô ấy phát ra nguồn năng lượng tích cực"). Hãy truy tìm nguồn gốc của cảm giác ấy. Nó bắt nguồn từ đâu bên trong con người bạn. Đừng rượt đuổi theo nó bởi nó có thể khiến bạn chệch hướng.

• Hãy thay đổi đời sống tình dục của mình. Khoảng 80% trường hợp ngoại tình có nguyên nhân từ việc không thỏa mãn trong chuyện gối chăn. Hãy trao đổi với nhau về những mong ước trên giường chưa được đáp ứng. Ragnar Beer đã khám phá ra rằng các cặp vợ chồng không cần phải chịu đựng cảm giác bất mãn về chuyện ái ân của mình như thế.

Hầu hết mọi người đều bảo rằng họ sẽ sẵn sàng cố gắng đáp ứng nếu biết được những mong muốn của người bạn đời! Cách duy nhất để khám phá ra những khao khát thầm kín ấy là hãy trò chuyện với nhau. Bạn sẽ đạt được nó dễ dàng hơn là bạn tưởng.

Làm thế nào để bảo vệ bản thân khỏi sự cám dỗ? Nếu mối quan hệ của bạn vốn dĩ đã ở vào giai đoạn bất ổn thì bạn nên tự bảo vệ bản thân khỏi sự cám dỗ kịch liệt thông qua một chương trình chống tán tỉnh. Hãy thể hiện rằng bạn đang có một mối quan hệ bền vững. Hãy nói về mối quan hệ của mình và thừa nhận nó. Hãy đeo nhẫn cưới và đặt ảnh gia đình của mình ở những nơi mọi người dễ trông thấy. Đừng gặp gỡ đồng nghiệp ở những nơi riêng tư, chỉ có hai người với nhau. Hãy tránh ở một mình với người mà bạn cảm thấy hấp dẫn. Đừng trao đổi số điện thoại và đừng gọi lại nếu người đó điện thoại cho bạn. Đừng đi chung xe một mình với người đó. Đừng đáp trả những ánh mắt hoặc bất kỳ sự đụng chạm "vô tình" nào. Khi bắt đầu dao động, hãy hành xử như thể người bạn đời của bạn đang hiện diện ở đó.

Làm thế nào để ngăn chặn một kẻ xâm nhập? Hãy chuẩn bị một vài ranh giới phòng thủ cho bản thân: "Chồng tôi chẳng thích việc này đâu. Tôi về nhà với anh ấy đây", "Cảm ơn vì những lời khen, nhưng như thế là đủ rồi. Tôi thích dồn hết tâm sức vào mối quan hệ bền chặt của mình hơn". Hãy kết thúc một cuộc tán tỉnh bằng câu nói này: "Ở đây với cô thật vui nhưng chúng ta phải dừng lại thôi. Tôi không muốn tạo nên sự căng thẳng trong mối quan hệ với vợ mình bởi mối quan hệ ấy là ưu tiên hàng đầu của tôi".

Bạn có thể làm gì sau một cuộc ngoại tình? Nếu bạn muốn cứu vớt

cuộc hôn nhân của mình sau ngoại tình, bạn có thể thực hành theo những liệu pháp ứng xử sau ây. Liệu pháp này nằm trong hương trình điều trị cho các đôi uyên ương đang phải đương đầu với sự bội ước. Phương pháp này được chuyên gia tư vấn về tình yêu hôn nhân – Christoph Kröger – thực hiện.

Chúng ta cần biết rằng giờ đây, người bị phản bội đang phải gánh chịu một chấn thương tâm lý nghiêm trọng – một vết thương đau đớn kéo dài. Chính vì thế, giải pháp của Braunschweig sử dụng các yếu tố từ liệu pháp chữa trị chấn thương tâm lý. Mục đích của liệu pháp này nhằm tránh những tổn thương tiếp theo và từng bước xây dựng lại niềm tin cho nạn nhân. Việc ngoại tình không nhất thiết phải đi cùng với việc ly hôn ngay lập tức, tuy rằng nó để lại những hệ lụy hết sức nặng nề. Đôi uyên ương có thể giữ được gia đình của họ nếu có khả năng biến kết thúc của việc ngoại tình thành khởi đầu của việc chữa lành nỗi đau.

1. Kết thúc việc ngoại tình ngay lập tức và vĩnh viễn. Người bạn đời không chung thủy cần phải lập tức kết thúc mối quan hệ bất chính một cách rõ ràng, thuyết phục, và chỉ một lần duy nhất. Hãy nói với người thứ ba là mọi việc đã kết thúc và bạn sẽ chẳng bao giờ gặp gỡ họ nữa. Đừng chần chừ bởi việc này đã kéo dài quá lâu rồi.

2. Kiềm chế những lời buộc tội của mình. Nếu rơi vào vị thế của người bị lừa dối, bạn đã lãnh nhận một đòn chí tử và đang bị những chấn thương tâm lý nặng nề. Tuy nhiên, đừng để nỗi đau âm ỉ cháy trong nội tâm bạn. Hãy khóc và hãy thể hiện cơn thịnh nộ của mình đối với kẻ bội bạc. Nhưng trong giai đoạn khó khăn này, bạn đừng buộc tội người bạn đời không chung thủy của mình một cách tới tấp. Bạn đã bị tổn thương quá sâu sắc rồi, và mỗi sự công kích chỉ làm cho vết thương đó đau đớn hơn mà thôi.

3. Hãy đưa ra tín hiệu dừng trong cuộc tranh cãi.

Hãy cùng thỏa thuận về một mật mã mà hai người, ở cương vị là vợ chồng, có thể sử dụng để đình chiến khi cuộc tranh cãi của cả hai kéo dài quá lâu và càng lúc càng nặng nề. Hãy cố gắng làm rõ những hiểu lầm để khoảng cách giữa hai bạn không lớn thêm.

4. Tránh việc tiếp tục chia lìa. Nhiều người cân nhắc việc ly thân ngay khi chuyện ngoại tình của người bạn đời vỡ lở. Nhưng theo các nghiên cứu về hôn nhân gia đình thì cách làm này chẳng khôn ngoan chút nào. Việc ngoại tình vốn dĩ đã có tác động gây chia rẽ, vậy nên bạn đừng gia tăng nó nữa. Christoph Kröger đề nghị cả

hai bạn nên tìm những hoạt động để cả hai có thể cùng tham gia, những việc mà đôi bên đều giỏi. Hãy tập trung vào hoạt động đó với tư cách là một cặp vợ chồng. Bên cạnh đó, hãy giữ bạn bè chung ở ngoài việc này và đừng tâm sự với họ. Hầu hết bạn bè của hai bạn sẽ lựa chọn đứng về một bên nào đấy và có thể khiến cho hai bạn thêm xa cách nhau mà thôi.

5. Hãy làm rõ vị trí của mình. Hãy truy tìm gốc rễ của sự mâu thuẫn. Hãy xem xét và thấu hiểu tình cảnh của hai bạn trước và sau khi xảy ra chuyện ngoại tình. Chỉ khi đó thì hai bạn mới có thể dần dần xích lại gần nhau thêm lần nữa. Trong khi chuyện trò, hãy đảm bảo là cả hai đều có cơ hội để nói. Hãy dung hòa giữa việc nói và lắng nghe.

6. Hãy tóm tắt quan điểm của mình. Hãy trình bày rõ ràng những quan điểm của bạn trong một bức thư. Cả hai bạn đều nên tự hỏi: "Mọi việc sẽ thế nào nếu chúng ta có thể tạo ra một khởi đầu mới?". Hãy tiến đến một tầm nhìn mới về mối quan hệ của bạn bằng cả trái tim và khối óc. Hãy viết thật rạch ròi rằng mối quan hệ của bạn nên như thế nào trong tương lai, bạn muốn làm gì cho nó cũng như bạn mong mỏi và hy vọng điều gì từ người bạn đời của mình.

7. Hãy cho bản thân thời gian. Đừng cho rằng việc người bạn đời ngoại tình là bằng chứng chứng tỏ mối quan hệ đôi bên đã đến hồi kết thúc. Hãy cam kết dành cho nhau thời hạn một năm bởi bạn cần phải có thời gian để đối phó với những hậu quả đau buồn từ việc bị phản bội. Trong suốt thời gian này, cả hai nên quyết định xem liệu mình có muốn tiếp tục ở bên nhau hay không. Hãy làm thật nhiều việc tốt cho bản thân mình trong suốt thời hạn đó. Cả hai đều có cơ hội chế ngự cơn khủng hoảng khi cùng hướng đến tương lai và làm điều tốt cho nhau mỗi ngày.

8. Cả hai hãy cùng nhận trách nhiệm về chuyện ngoại tình. Việc này nghe có vẻ bất công đối với người bị phản bội nhưng đây lại chính là giải pháp tốt nhất. Rõ ràng, trách nhiệm chủ yếu nằm ở người bạn đời không chung thủy của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ nhìn thấy kẻ tội đồ xấu xa ở người ấy thì bạn sẽ mãi mãi đóng vai trò của một nạn nhân. Nhưng nạn nhân thì thường có rất ít tự do để hành động; họ cảm thấy số mệnh của mình nằm trong tay người khác và họ khó có thể tự cứu lấy mình. Ngược lại, nếu bạn đã sẵn sàng để nhận lãnh trách nhiệm và chấp nhận những điều không được tốt đẹp trong mối quan hệ của mình trước khi xảy ra việc ngoại tình, thì bạn sẽ có nhiều sức mạnh hơn. Hãy nhìn nhận bản thân mình bình đẳng với người bạn đời trong mối quan hệ và

hãy đóng góp phần vào quá trình hòa giải của đôi bên.

9. Hãy hòa giải. Từ góc độ của người bị phản bội thì ngoại tình là một lỗi lầm không thể tha thứ. Vì vậy, sẽ là sai trái nếu bạn - người phản bội - yêu cầu được tha thứ và kỳ vọng mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn. Việc cầu xin sự tha thứ sẽ khiến người bạn đời không chung thủy trở nên yếu đuối và thụ động, còn người bị phản bội thì trở nên mạnh mẽ và chủ động. Lúc này, mọi thứ đều phụ thuộc vào lòng nhân từ của người bị phản bội. Tuy nhiên, đây không phải là giải pháp cho một mối quan hệ bình đẳng. Thay vì như thế, cả hai hãy cố gắng thực hiện một quá trình hòa giải chậm rãi. Người không chung thủy nên nhận lãnh trách nhiệm của mình: "Anh đã hành xử thiếu công bằng với em và đã gây đau đớn cho em. Tận đáy lòng mình, anh rất ân hận và muốn bù đắp cho em. Anh muốn cho em thấy rằng anh rất yêu em và anh sẽ làm tất cả để em được hạnh phúc và chúng ta có thể cùng xây dựng lại gia đình mình". Bằng cách này, người b thể hiện rằng anh ta có khả năng hành đ Hãy tận dụng cơ hội này để hòa giải với nhau. Nỗi đau lớn lao này giúp bạn nhận ra rằng mình vẫn còn yêu thương người bạn đời của mình Đừng cứ nhắc mãi đến l lầm của đối phương. Hãy kết thúc mọi liên quan đến chuyện đó.

10. Hãy tin tưởng sức mạnh của con tim mình. Bài tập này đặc biệt hiệu quả khi hai người cùng thực hiện trong hai tuần. Hãy ngồi lại bên nhau và vẽ một trái tim thật lớn đại diện cho mối quan hệ lứa đôi của mình. Trong trái tim ấy, hãy viết ra mọi phẩm chất và nguồn năng lượng tích cực mà bạn đang cảm thấy thiếu thốn trong mối quan hệ chung. Hãy khoanh tròn những mong muốn giống nhau của hai bạn. Đừng bàn bạc hay chỉnh sửa những mong muốn của người bạn đời. Hãy hiểu rằng những điều mà hai bạn viết ra to lớn hơn cả bản thân hai bạn, có thể giữ cho hai bạn đứng vững.

Hãy mang theo bản danh sách liệt kê những mong muốn này bên mình và mường tượng ra cảnh chứng trở thành nền tảng vững chắc cho mối quan hệ đôi bên. Hãy mở rộng trái tim. Khi bạn cảm nhận được một trong những phẩm chất ấy đang lớn dần lên trong nội tâm mình, thì cũng đừng chống lại nó. Hãy lẳng lặng mang theo nó bên mình. Trong hai tuần tiếp theo, hãy tập trung vào bản thân bạn và người bạn đời bằng tất cả sự hiếu kỳ. Hãy tin tưởng rằng mỗi ngày, trái tim - đại diện cho mối quan hệ của bạn - sẽ gửi đến cho bạn đúng những điều mà bạn mong ước. Hãy chào đón mỗi dấu hiệu nhỏ với lòng biết ơn và sự tự tin.

Những kẻ thù của tình yêu

Bạn có tình yêu để cảm ơn cuộc đời. Ngay cả khi nó chỉ là những tia sáng ngắn ngủi lóe lên giữa bố mẹ bạn thì cũng chính nhờ nó mà bạn có mặt trên cõi đời này. Sau đó, một ánh hào quang tỏa sáng dài lâu nâng đỡ bạn lên để bạn được nuôi nấng và bảo vệ cho đến khi trưởng thành. Nhiều bài ca được hát vang để ca tụng tình yêu này. Nó được tôn vinh và được ấp ủ trong trái tim mỗi chúng ta.

Nhưng nhiều người lại không thấy được sức mạnh của tình yêu. Khi còn bé, họ nhận được quá ít tình yêu hoặc trải nghiệm cảm giác thất vọng lớn lao về tình yêu. Những người này không thể chịu được việc người khác thành công trong tình yêu. Chính vì thế, họ chống lại các mối quan hệ yêu đương, giúp đỡ người khác ngoại tình, cười cợt sự chung thủy và khuyên người ta chia tay hoặc ly hôn. Nhiều người làm việc này trong vô thức, còn một số người khác thì biết rất rõ việc họ làm.

Đừng đặt trọn niềm tin vào mọi lời khuyên. Không phải kẻ thù nào của tình yêu cũng dễ nhận biết. Một số tiến về phía bạn dưới dạng những người bạn thân nhất hoặc những chuyên gia về hôn nhân gia đình. Điểm giống nhau ở họ chính là một vết thương lòng sâu sắc họ. Dưới sự tác động của vết thương ấy, họ khao khát chính xác những gì mà bạn (vẫn) có trong mối quan hệ của mình. Nếu bạn thất bại, như họ đã từng, thì việc đó sẽ mang lại cho họ cảm giác an ủi.

Trong rất nhiều cuộc chia tay và ly hôn, bạn thường tìm thấy những cố vấn tệ hại. Đôi khi đó là một cuốn sách, một bộ phim hoặc một cuộc trò chuyện mà qua đó bạn được khuyến khích không nên tiếp tục yêu thương mà hãy thù ghét, không nên tiếp tục tin tưởng mà hãy nghi ngờ, không nên tiếp tục xây dựng mà hãy phá hủy, không nên tiếp tục lắng nghe mà hãy la hét.

• Hãy luôn nghĩ đến sự hiện diện của tình yêu. Khi bạn trò chuyện với một vị cố vấn chuyên nghiệp hoặc không chuyên, hãy tưởng tượng rằng tình yêu đang cùng ngồi với bạn trong bộ dạng của một hiên thần mà chỉ có bạn mới có thể

nhìn thấy. Thiên thần tình yêu ấy phản ứng lại với vị cố vấn của bạn như thế nào: liệu nó đứng về phía vị cố vấn hay quay lưng lại với người đó. Vị cố vấn có thể đánh

lừa lý trí của bạn nhưng thiên thần có thể giúp bạn tin tưởng vào trực giác của mình - thứ thông minh nhất trong các vấn đề thuộc về trái tim.

• Hãy kê thêm ghế. Nếu mối quan hệ của bạn đang gặp khủng hoảng, đôi khi bạn sẽ cần phải tâm sự với một ai đó về người bạn đời của mình. Tuy nhiên khi đó, bạn hãy tưởng tưởng rằng người bạn đời của bạn đang ở đó và lắng nghe cuộc trò chuyện của bạn. Liệu người bạn đời của bạn có hài lòng về cuộc nói chuyện đó không? Nhân tố chính yếu để

nhận được lời khuyên tốt từ một người ngoài cuộc là hãy xem liệu người ấy có quan niệm tích cực về hôn nhân hay không. Liệu người đó có thể nhìn nhận hai bạn như một đôi uyên ương đang gặp khủng hoảng hay chỉ xem các bạn là hai con người không thể hòa hợp với nhau và nên chia tay?

• Hãy bám vào căn nguyên tâm linh của mình. Nếu bạn có niềm tin tôn giáo thì những kẻ thù của tình yêu sẽ phải khó khăn hơn mới có thể ảnh hưởng đến bạn. Một câu nói như: "Tình yêu không bao giờ ngừng nghỉ" trong một bài thánh ca luôn mạnh mẽ hơn trải nghiệm xấu của các cá nhân khác.

Thất nghiệp, bệnh tật, thời thế khó khăn

Ngày xưa có nhiều người đến định cư trên vùng đất tình yêu hơn là bây giờ. Trang trại ngày xưa không đứng đơn độc trên cánh đồng như bây giờ; và ở đó có nhiều ánh sáng cũng như nơi trú ngụ hơn. Ngày đó, các cặp vợ chồng thường sống chung trong một gia đình lớn và chung nhau gánh vác những khó khăn từ bên ngoài. Các gia đình nhỏ, vốn là sản phẩm của xã hội công nghiệp hóa, thường phải chịu đựng rất nhiều thử thách và nhiều gia đình đã sụp đổ vì không thể chống chọi lại những điều đó.

Thật đáng tiếc khi nhiều cuộc hôn nhân ngày nay đã tan vỡ dưới những tác động từ bên ngoài, bởi lẽ mọi căng thẳng trong công việc, thất nghiệp, nợ nần, bệnh tật, cùng với các áp lực về kinh tế rồi sẽ biến mất. Thời điểm mà người ta cần đến sự giúp đỡ của tình yêu nhiều nhất cũng chính là lúc họ đánh mất tình yêu.

Nhưng đây không phải là một quy luật tự nhiên mà ngược lại, bạn hoàn toàn có thể tránh được nó. Hãy ghi nhớ sức mạnh to lớn tiềm tàng trong tình yêu để bạn có thể bảo vệ bản thân chống lại những cuộc tấn công từ bên ngoài.

Hãy ôm nhau thật chặt. Thật sự là như vậy. Khi có điều gì đó tồi tệ xảy ra (bất luận là do lỗi của ai), hãy lặng lẽ ôm lấy người bạn đời của mình. Đây là một dạng thiền định, một kỹ thuật vượt trên mọi suy xét về mặt lý trí, những lời buộc tội và tự oán trách,

những cơn giận dữ cùng cảm giác bất lực. Lúc này, bạn và người bạn đời của mình sẽ thấu hiểu thông điệp này như sau: "Chúng ta sẽ vượt qua việc này," "Chúng ta mạnh mẽ hơn khi ở bên nhau," hoặc "Việc này sẽ không thể nào hạ gục chúng mình được". Hãy tưởng tượng rằng hai bạn đang đứng trên trái tim vĩ đại trong mối quan hệ lứa đôi của mình. Biển cả đang nổi cơn thịnh nộ xung quanh hai bạn, nhưng khi ở bên nhau thì hai bạn vẫn luôn được an toàn.

Hãy kể tên những kẻ thù phổ biến. Trong những lúc khủng hoảng, hai bạn bị vây quanh bởi vô số kẻ thù, cả bên ngoài lẫn bên trong. Thật không may là bạn luôn nhìn thấy những kẻ thù ở bên trong trước tiên: "Anh thật ngu ngốc nên mới bị đuổi việc", "Tôi quá chán nản bởi vì em chẳng bao giờ ủng hộ tôi", "Em đã lãng phí tiền bạc của chúng ta,"... Thay vì đối đầu với nhau, hãy hành động như những người vừa đến định cư trong cuộc khai hoang ở miền đất hoang dã: Mối quan tâm hàng đầu của bạn chính là những kẻ thù luôn lăm le tấn công ngôi nhà nhỏ của bạn. Bạn phải chiến đấu chống lại chúng. Bạn có thể dễ dàng kể tên những kẻ thù này. Với những món nợ thì đó chính là chủ nợ, với nạn thất nghiệp thì đó là người sử dụng lao động, và với bệnh tật thì đó là những con vi-rút, hoặc các nguyên nhân khác. Hai bạn có thể cùng nhau chiến đấu chống lại những kẻ thù này bằng vũ khí của tình yêu. Kẻ thù thường muốn gây chia rẽ để chinh phục bạn dễ dàng hơn. Đừng tạo cơ hội cho kẻ thù. Hãy luôn sát cánh bên nhau, hãy toàn tâm toàn ý hỗ trợ cho nhau và luôn gần gũi nhau.

Mường tượng ra tương lai chung của hai người. Tình yêu không phải lúc nào cũng phải hợp lý. Nó có thể tạo nên những điều kỳ diệu và biến những điều không thể thành có thể. Tình yêu ẩn chứa một nguồn sức mạnh nằm ngoài khả năng tưởng tượng của chúng ta.

Trái tim vĩ đại mà hai bạn đang đứng trên chứa một kho báu bí mật đang chờ đợi được khám phá. Hãy cùng nhau sáng tạo ra một tương lai tuyệt vời và hãy chế ngự những kẻ thù c bạn, bất luận hoàn cảnh của bạn có n thế nào chăng nữa. Đây là nguồn năng lượng và lời hứa hẹn của tình yêu. Đây là ý nghĩa sự tồn tại của tình yêu. Đây là điều tuyệt diệu nhất mà bạn có thể nếm trải.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 18: CHIA TAY NHAU TRONG SỰ TÔN TRỌNG

Sau khi chia tay hoặc ly hôn, bạn phải xây dựng lại cuộc sống mới cho chính mình. Giai đoạn này đặc biệt khó khăn bởi những tổn

thương mà bạn phải gánh chiu là rất lớn lao. Những lời khuyên sau đây sẽ giúp bạn định hướng tương lai tốt hơn và tránh lặp lại những sai lầm kinh điển.

Hãy nắm quyền kiểm soát việc ly hôn

Hãy tìm kiếm lời khuyên từ những người đồng cảnh ngộ. Một sai lầm điển hình mà nhiều người mắc phải đó là họ cô lập bản thân trong sự thất vọng. Hậu quả của việc này là bạn sẽ bỏ mất những thông tin quan trọng mà những người khác có thể cung cấp cho bạn. Để chuẩn bị cho cuộc sống của mình trong tương lai, tốt hơn hết là bạn hãy sử dụng kiến thức của càng nhiều người cùng cảnh ngộ càng tốt. Những người ấy biết cách đương đầu với cuộc sống sau ly hôn. Hãy tìm cách tiếp xúc với những người đã ly hôn để nhận được những lời khuyên thiết thực và sự ủng hộ về mặt tinh thần của họ. Hãy hỏi xin sự giúp đỡ từ bạn bè. Hãy phó thác bản thân cho một chuyên gia tâm lý. Hãy tìm sự hỗ trợ chuyên môn từ một luật sư giỏi, người đấu tranh cho quyền lợi của bạn mà không gây phiền toái cho người chồng/vợ sắp ly hôn của bạn.

Hãy thông báo cho cấp trên và đồng nghiệp của bạn. Một sai lầm điển hình đó là nhiều người đã mang theo những vấn đề riêng tư của mình đến công sở và để chúng lấn át những người xung quanh. Hậu quả là bạn sẽ chẳng còn một "thế giới khác" nào nữa: cơn khủng hoảng của bạn đã lan sang cả công việc. Tốt hơn hết, bạn hãy thông báo ngắn gọn với sếp của mình rằng bạn đang tiến hành việc ly hôn. Đừng quá xúc động và đừng cố gắng biến sếp trở thành người an ủi hoặc cho lời khuyên. Bạn sẽ được thấu hiểu và vẫn giữ được sự tôn trọng của sếp. Hãy để các đồng nghiệp biết về tình cảnh khó khăn của bạn, nhưng hãy bảo vệ phẩm cách của mình và đừng kể với họ về cuộc tranh chấp hay những chi tiết riêng tư khác. Hãy cảm ơn các đồng nghiệp vì sự hỗ trợ mà họ đang dành cho bạn và đừng trông mong là họ sẽ đối xử với bạn thật đặc biệt.

Hãy gìn giữ mối liên hệ với bạn bè. Một sai lầm điển hình nữa là nhiều người đã cố gắng lôi kéo những người bạn chung về phía mình bằng cách phàn nàn với họ về người bạn đời cũ. Hậu quả của việc này là bên cạnh mất đi người bạn đời, bạn còn mất luôn bạn bè nữa. Tốt hơn hết, bạn nên đến gặp những người bạn chung của hai người và bảo với họ rằng bạn vẫn muốn tiếp tục làm bạn với họ. Đừng yêu cầu họ phải chọn giữa bạn và người bạn đời cũ. Tự mọi chuyện sẽ trở nên rõ ràng dần. Hãy tập hợp bạn bè, cả cũ lẫn mới, lại với nhau.

Hãy học cách chấp nhận những điều không thể tránh khỏi. Sai lầm điển hình tiếp theo là nếu bạn là người bị bỏ rơi và không muốn chia tay hay ly hôn, thì mọi thứ sẽ đặc biệt khó khăn với bạn và bạn tự hành hạ bản thân bằng những câu hỏi như: "Tại sao lại là tôi? Tại sao lại vào lúc này? Tại sao anh ta/cô ta lại làm thế?". Hậu quả là bạn đã hạn chế khả năng tự do hành động của mình. Tốt hơn hết, bạn hãy dừng tất cả những mối ngờ vực về bản thân lại. Hãy tự cứu lấy mình. Hãy tập trung vào việc cải thiện, dù chỉ là rất nhỏ nhoi. Đừng lúc nào cũng tỏ ra cau có. Những lời phán xét độc hại sẽ đầu độc chính bạn. Hãy bắt đầu một cuộc sống tự lập: "Tôi tự làm mọi thứ" và hãy sử dụng mọi tài nghệ của bạn: tự giặt ủi quần áo, đi xem phim một mình, thuê nhà sống một mình. Hãy viết ra tất cả những mặt thuận lợi của việc sống độc thân và hãy cố gắng thêm những điều mới vào danh sách ấy mỗi ngày. Việc này sẽ giúp bạn phát triển những nguồn sức mạnh mới và cảm nhận được sức mạnh nội tại của mình.

Hãy để tâm đến luật sư và tình hình tài chính của bạn. Sai lầm điển hình tiếp theo đó là bạn phó thác tất cả cho luật sư hoặc yêu cầu ông ta tiến hành một chiến dịch trả thù người bạn đời cũ của mình về mặt tài chính. Hậu quả là cả hai việc này đã giới hạn nghiêm trọng cơ hội tạo lập một giải pháp chia tay tốt đẹp của bạn. Lời khuyên ở đây là đừng phó thác tất cả mọi việc cho một ông luật sư bất kỳ nào đấy. Hãy tìm một vị luật sư đứng đắn, người có thể đưa ra cho bạn nhiều cách giải quyết vấn đề khác nhau trong tình cảnh của bạn cũng như phân tích rõ ràng hệ quả của chúng. Hãy hợp tác một cách cởi mở và chân thật với luật sư của mình. Việc giấu giếm hoặc lừa dối luật sư chỉ tổ làm tổn thương bản thân bạn mà thôi. Ly hôn là một việc hệ trọng. Chính vì thế, bạn cần phải minh mẫn và thiết thực. Hãy từ bỏ những đòi hỏi "ở mức tối đa" rất phi thực tế. Hãy theo đuổi những giải pháp có thể chấp nhận được. Hãy viết ra những ý nghĩ và mong muốn của bạn một cách cụ thể và tự tin đấu tranh để đạt được chúng. Trong mọi cuộc thương thuyết với người bạn đời cũ, hãy yêu cầu mọi việc được trình bày bằng văn bản.

Hãy lập ra danh sách những điều ưu tiên khách quan và thiết thực đối với tình hình tài chính của mình và bám sát theo nó. Hãy lập ra giới hạn chi tiêu xác thực cho bản thân. Hãy dành sẵn ra một số tiền cố định vào đầu mỗi tháng.

Hãy đối phó một cách lý trí với bản thân và người bạn đời cũ. Sai lầm điển hình tiếp theo đó là bạn hành xử theo bản năng và mù quáng đi theo những cảm xúc tiêu cực của mình. Hậu quả là những vết thương không thể lành lặn trở lại và bạn bị mắc kẹt

trong thái độ thù nghịch với người bạn đời cũ của mình. Tốt hơn hết, bạn nên từ bỏ ý định trả thù. Đừng nói xấu người bạn đời cũ của mình. Hãy đưa ra những quy tắc đối xử với người bạn đời cũ bởi nếu không thì người ấy sẽ nắm được quyền kiểm soát. Bây giờ, bạn đã có một vai trò mới và bạn nên định hình mối quan hệ đôi bên sao cho bạn có thể bảo vệ được sự tự chủ cũng như lòng tự trọng của mình. Hãy dừng việc chăm sóc người bạn đời cũ hoặc để người đó chăm sóc bạn. Càng sống tự lập bao nhiêu thì bạn càng dễ dàng vượt qua nỗi đau ly hôn bấy nhiêu. Lòng tự trọng của bạn cũng sẽ phát triển hơn. Hãy tôn trọng những thỏa thuận đã được đưa ra khi ly hôn, đặc biệt là những thỏa thuận về con cái. Hãy gìn giữ những kỷ niệm đẹp về khoảng thời gian mà hai bạn ở bên nhau.

Hãy định nghĩa lại vai trò làm cha làm mẹ. Sai lầm điển hình tiếp theo là sau khi ly hôn, bạn nghĩ rằng mình có thể đơn phương đưa ra mọi quyết định có liên quan đến con cái. Hậu quả là bạn tạo ra sự thiếu cân bằng và châm ngòi cho những cuộc tranh cãi gay go, vốn rất có hại đối với các con của bạn. Tốt hơn hết, bạn nên phân biệt rõ ràng giữa những điều bạn muốn với những điều tốt cho con cái của bạn. Một đứa trẻ không thể bị tách rời vĩnh viễn cha hoặc mẹ nó. Chồng/vợ cũ của bạn vẫn luôn là cha/mẹ của các con bạn, thậm chí dù bạn toàn quyền nuôi con. Hãy ủng hộ mối quan hệ giữa chồng/vợ cũ và các con của mình. Hãy tôn trọng những cuộc viếng thăm đã được lên lịch giữa con cái và chồng/vợ cũ. Hãy đảm bảo là bọn trẻ sẵn sàng vào đúng giờ quy định - người bạn đời cũ của bạn không còn được gặp con cái thường xuyên nên mỗi phút giây đều rất quý giá với họ. Hãy để cho họ nói chuyện điện thoại với nhau khi không được gặp mặt trực tiếp. Hãy gửi cho người bạn đời cũ những bức ảnh mới của bọn trẻ. Thông báo cho người đó về việc học hành, kế hoạch đi nghỉ mát cũng như những nguyện vọng nghề nghiệp của trẻ. Đừng để những ngày nghỉ lễ lặng lẽ trôi qua. Hãy lên kế hoạch cụ thể để tổ chức sinh nhật, tiệc tùng cho gia đình. Hãy xem xét xem bây giờ, mọi thứ nên được tổ chức như thế nào. Hãy tạo ra những truyền thống mới!

Hãy để các con của bạn nhận thức rõ mọi việc. Sai lầm điển hình tiếp theo là bạn nghĩ rằng trẻ con không hiểu nhiều bởi chúng còn quá nhỏ hoặc chúng không chú tâm. Hậu quả là bạn đã bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo. Ngày nay, ly hôn là nhân tố đe dọa lớn nhất đối với cuộc sống của một đứa trẻ chứ không phải là bệnh tật hay tai nạn. Đừng để các con của bạn phải đối mặt với việc này một mình! Tốt hơn hết, bạn nên báo cho thầy cô hoặc người trông trẻ biết về tình cảnh của mình. Trẻ con thường vô thức cảm thấy mình có tội trong việc cha mẹ ly hôn nên có thể chúng sẽ có phản

ứng bất cần. Theo đó, kết quả học tập của trẻ cũng có thể bị sa sút. Hãy trò chuyện với thầy cô và các vị cố vấn ở trường để con bạn được giúp đỡ trong tình cảnh khó khăn này. Ngoài ra, hãy đảm bảo rằng con bạn có ít nhất một tấm gương vững vàng, đáng tin cậy mà chúng có thể tìm đến ngoài cha mẹ. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng việc này giúp trẻ giảm những căng thẳng có liên quan đến việc cha mẹ ly hôn. Đừng sử dụng con cái như vật thay thế cho người bạn đời của bạn. Đừng nói dối các con và đừng kể lể với chúng về những chi tiết không hay trong mối quan hệ của bạn. Ngay cả khi bạn có bị tổn thương ghê gớm chăng nữa thì cũng đừng bao giờ miệt thị người bạn đời của mình trước mặt con cái! Con cái của bạn sẽ cảm thấy một sự tương đồng nội tại với người bạn đời của bạn, dù là chỉ trong vô thức. Đừng phàn nàn về cách làm cha làm mẹ của người bạn đời cũ. Thay vào đó, hãy cố gắng thỏa thuận với người bạn đời về những mục đích nuôi dạy con nhằm đem lại cho con cái bạn nhiều sự thông suốt hơn. Hãy đề ra những quy tắc được áp dụng cho cả bạn và người bạn đời cũ của mình.

Hãy ủng hộ các mối quan hệ họ hàng. Sai lầm điển hình tiếp theo là bạn không muốn có bất cứ liên hệ nào với những người bà con của chồng/vợ cũ và cắt đứt mọi liên lạc với họ. Hậu quả là các con của bạn sẽ bị tách khỏi cội nguồn của chúng. Tốt hơn hết, bạn nên hiểu rằng trong khi mối quan hệ của bạn đã kết thúc thì con cái của bạn vẫn còn gắn kết với gia đình của cha hoặc mẹ chúng. Hãy hỏi cha mẹ chồng/vợ của bạn xem họ muốn mối quan hệ gia đình trong tương lai của đôi bên sẽ tiến triển như thế nào. Hãy đưa ra lời đề nghị cởi mở để gìn giữ những mối quan hệ thân thiện. Hãy hỗ trợ con cái mình bằng cách giữ liên lạc với cha mẹ chồng/vợ bạn. Hãy mời họ cùng với người bạn đời cũ của mình đến dự những sự kiện quan trọng của gia đình bạn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 19: TÁI TẠO MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN

Khi nghiêm túc cân nhắc việc ly hôn, nghĩa là bạn đã đến góc tối tăm nhất của khu rừng, nơi mà bạn hoàn toàn mất phương hướng và chẳng còn chút hy vọng nào cho mối quan hệ lứa đôi của mình nữa. Bạn đang ở trong tình trạng tự mâu thuẫn hoặc nghi ngờ bản thân hay người bạn đời của bạn. Bạn cảm thấy vừa giận dữ vừa âu sầu, vừa tội lỗi vừa bị quấy rầy và bị bỏ rơi.

Phản ứng thông thường của bạn trong trường hợp này sẽ là chạy khỏi nơi tối tăm ấy hoặc nhắm mắt lại. Nhưng nếu bạn hành động như vậy thì tình yêu sẽ bị giết chết. Một trong những bí mật của tình yêu đó là tại nơi tăm tối nhất, tình yêu muốn bạn mở mắt ra

và nó sẽ dẫn bạn đến một nơi mà bạn có thể tìm được lối thoát.

Khu định cư: Sự cứu vớt trong khu rừng tối

Hãy tin tưởng ở tình yêu một lần sau cuối trước khi bạn quyết định từ bỏ tất cả. Hãy mạo hiểm thêm một lần cuối cùng. Trong bóng tối, hãy mở đôi mắt của trái tim ra, đôi mắt có thể nhìn thấy xa hơn tầm hiểu biết của bạn. Đôi mắt này không nhìn thấy những điều đã mất đi mà chỉ nhìn ra những gì đang tiến đến, đang chờ đợi hai bạn với tư cách là vợ chồng.

Hãy nắm bắt sợi dây cứu hộ. Trong khu rừng tối không chỉ có căn nhà của mụ phù thủy, hang ổ của kẻ cướp, trận chiến của những con rồng, tiếng vó ngựa của những tên kỵ sĩ và cơn ác mộng chia tay. Ở giữa bóng tối của sự cô đơn và chia ly ấy còn có môt sợi dây cứu hộ, một không gian thanh bình. Chúng tôi gọi đó là khu định cư. Ngành tâm lý học khẳng định rằng mỗi người chúng ta đều có một nơi nương náu như thế trong tâm hồn mình.

Ân nhân vĩ đại nhất của bạn: Trí tưởng tượng. Hãy tưởng tượng về khu định cư khiêm tốn này càng chi tiết càng tốt. Nếu có thể vẽ một bức tranh về nó, thì nơi ẩn náu đó cùng với không gian xung quanh nó sẽ trông như thế nào? Những loại cây nào sẽ mọc lên ở đó? Nhiều người muốn xây dựng khu định cư của họ gần một con suối, vậy bạn có thấy con suối đó không? Khi bạn đã quen thuộc với nơi này, hãy cất tiếng gọi những người sống ở đây. Hãy bình tĩnh quan sát ngoại hình của người ấy. Trông anh ta ra sao? Anh ta mặc gì? Nếu bạn cảm nhận được tình yêu và sự tin tưởng, hãy tiến về phía anh ta trong tâm tưởng của mình.

Phó thác bản thân cho người định cư tốt bụng. Một người định cư tốt là biểu tượng của nguồn sức mạnh nội tại ẩn giấu bên tong tâm hồn bạn - người có thể cứu vớt bạn bất chấp mọi sự xa cách. Người ấy ngồi gần cái giếng của tri thức. Người ấy có thể đến được nguồn nước của sự vô thức và dẫn dắt bạn đi từ ngoài vào trong. Người ấy có thể xuất hiện trong những giấc mơ hoặc thông qua ý thức của bạn, đánh thức tầm nhìn trong nội tâm của bạn. Thông thường, người ấy nói chuyện với bạn bằng một thứ ngôn ngữ cổ xưa. Bạn nhận ra người ấy thông qua cách nói chuyện đầy thấu hiểu, điềm tĩnh, an ủi và hòa nhã. Người ấy có thể xuất hiện trước mặt bạn trong hình ảnh một ông bụt hay bà tiên. Khi ở gần người này, bạn cảm thấy an toàn và vững vàng. Bạn có thể hỏi xin lời khuyên. Hãy tiếp cận người ấy với vòng tay rộng mở. Hãy tìm kiếm sự chỉ dẫn và giúp đỡ của người ấy.

Hãy trả lời những câu hỏi gỡ rối. Sự rối rắm về cảm xúc đã làm bạn mất hết lý trí. Sự hiện diện của người định cư này sẽ giúp bạn tóm tắt các vấn đề của mình một cách ngắn gọn và đúng mực, thông qua những loại câu hỏi sau đây:

• Tôi chưa hiểu điều gì? Tôi nên mở rộng lòng mình với điều gì?

• Điều gì là quan trọng nhất trong tình cảnh khó khăn của tôi hiện nay?

• Những rào cản nào đang xuất hiện trong nội tâm của tôi? Và những rào cản của người bạn đời tôi thì sao?

• Hiện giờ sức mạnh cứu vớt của tôi là gì?

• Ý nghĩa của cuộc đời tôi là gì?

Hãy tưởng tượng rằng người định cư ấy âm thầm hỏi bạn: "Từ sâu thẳm trong trái tim của mình, bạn muốn gặt hái được điều gì? Và cuối cùng thì điều tốt đẹp nào có thể đến?". Hãy lắng nghe nội tâm của bạn; hãy suy nghĩ về tương lai và bình tĩnh trả lời câu hỏi này. Sau đấy, hãy yêu cầu người ấy chỉ cho bạn thấy ba bước tốt đẹp để đi theo hướng đó. Việc này sẽ giúp bạn tránh được sự hấp tấp cũng như các giải pháp nông nổi.

Hãy chọn con đường gian nan nhất. Người định cư khôn ngoan trong nội tâm của bạn là hình tượng biểu trưng cho sự buông bỏ vì tình yêu. Người ấy đã dâng hiến thân mình cho nhu cầu cơ bản của tâm hồn bạn. Người ấy sẽ không thỏa mãn với những đền bù nhỏ nhoi bởi người ấy muốn một điều vĩ đại xuất phát từ trong con người bạn ở cương vị cá nhân cũng như xuất phát từ hai bạn ở cương vị là một cặp vợ chồng. Vì điều này, người ấy đã học cách đi trên con đường gian nan nhất. Đây là cách duy nhất để người ấy có thể am hiểu được hai nỗ lực mạnh mẽ dẫn đến những mâu thuẫn của nhiều người: giành lấy quyền lực vô hạn đối với người khác và giành được sự thỏa mãn vô hạn về tình dục. Nỗ lực tranh giành quyền lực làm cho người bạn đời của bạn cảm thấy bị áp lực. Khao khát tình dục đòi hỏi cả việc thể hiện điều đó ra ngoài bằng vũ lực hoặc kiềm nén nó lại bên trong. Nó khiến bạn rơi vào vị thế của kẻ phản bội hoặc kẻ khước từ, còn người bạn đời của bạn ở vào vị thế của người bị phản bội hay người bị khước từ. Trong cả hai trường hợp, cái "tôi" đầy yêu thương và cái "chúng tôi" trìu mến đều không còn nữa.

Bước đi đúng đắn mà không có những thứ đó. Người định cư trong nội tâm là trợ thủ tốt nhất có thể giúp bạn vượt qua cơn khủng

hoảng thiếu vắng cái "tôi" và cái "chúng tôi" này. Hãy kiên nhẫn để bản thân bạn được người ấy dẫn dắt. Đừng sợ hãi, người ấy sẽ không khuyên bạn từ bỏ tình dục mãi mãi hoặc phải từ bỏ quyền lực của mình đâu. Người ấy cũng sẽ chẳng nài ép hay thúc giục bạn. Người ấy sẽ giúp bạn tìm được con đường riêng để học cách không thể hiện hai khát vọng ấy ra ngoài một cách mù quáng nữa. Nếu nghe theo sự chỉ dẫn khôn ngoan của người ấy, bạn sẽ cảm nhận được một sự thay đổi hết sức tinh túy bên trong con người mình.

Hãy trôi vào bên trong. Đây là một gợi ý đơn giản hóa phụ dành cho nam giới: Nhiều phụ nữ tìm thấy người sống ẩn dật trong nội tâm họ vào khoảng giai đoạn trung niên. Họ sống hướng nội bởi họ cảm nhận được rằng nó giúp họ đến gần hơn với tâm hồn mình. Họ cũng khao khát có được sự trao đổi trí tuệ trong quá trình phát triển nội tâm. Họ thường phàn nàn về việc bị bỏ rơi một mình trong tình cảnh này. Trong khi đó, các ông chồng lại không muốn có bất kỳ trải nghiệm nào với tâm hồn của họ ("Nếu nó mang đến điều gì đó cho em thì tốt thôi, nhưng nó không phải dành cho anh"). Hãy tâm sự với người bạn đời của mình để xem liệu cô ấy có cùng niềm mong mỏi như vậy không. Hãy đề nghị cô ấy chia sẻ với bạn, nếu cô ấy muốn, về những hình tượng trong nội tâm cô ấy. Hãy lắng nghe cô ấy, đồng thời hãy lắng nghe nội tâm của chính bạn. Ngay khi có điều gì đó khiến bạn rung động, hãy nói với người bạn đời của mình. Hãy cho phép tâm hồn bạn được trôi bềnh bồng trong thế giới cảm xúc của người bạn đời. Điều này rất tốt cho người bạn đời của bạn và nó cũng giúp bạn phát triển cảm nhận về cuộc hành trình hướng đến nội tâm của mình.

Đặt bàn tay lên trái tim mình: Hãy cảm nhận nhịp đập con tim của đôi uyên ương. Sau khi đã dọn dẹp sạch sẽ khu định cư, bản thể sâu sắc nhất của bạn đi theo một trí khôn tuyệt vời - niềm khao khát được phó thác bản thân nó cho tình yêu bất chấp mọi trở ngại trong mối quan hệ. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang quỳ xuống trên trái tim lênh đênh khổng lồ và đặt hai bàn tay mình trên bề mặt của nó.

Hãy cảm nhận nhịp đập từ bên trong trái tim này – thật dịu dàng, điềm tĩnh, nhưng cũng rất mạnh mẽ. Bằng hai bàn tay vẫn giữ nguyên trên trái tim, hãy nói: "Tôi đang ở đây". Hãy nói với trái tim về những gì đã diễn ra cho tới thời điểm này: Bạn đã bị tổn thương như thế nào, người bạn đời của bạn có lẽ vẫn còn bướng bỉnh ra sao, bạn vẫn không thể mở rộng lòng mình ra cho người đó như thế nào, và cả việc ngay bây giờ, ạn thậm chí chẳng muốn

nhìn mặt ời đó ra sao. Dù thế nào chăng nữa, bạn cũng hãy mở rộng lòng mình ra cho trái tim vĩ đại của lứa đôi và nghe thấy nhịp đập của nó.

Hãy để nguồn năng lượng chảy vào người bạn. Khi nhìn vào trái tim của mối quan hệ, hãy nói: "Hãy làm đầy tôi thêm lần nữa". Khi đó, bạn đã mở lòng mình đối với nguồn sức mạnh to lớn nhất trên trái đất. Nguồn sức mạnh ấy đang chờ đợi để làm trẻ hóa mối quan hệ của bạn. Trong phần tiếp theo, bạn sẽ học cách giữ nguồn sức mạnh này bên mình.

Khám phá sự phát triển của hai bạn ở cương vị là một đôi uyên ương

Ngay thời điểm này, bạn sẽ tìm thấy chìa khóa dẫn đến tương lai hạnh phúc cho mối quan của bạn - không phải ở trong bài ph tích xuất sắc hoặc một kế hoạch hợp lý mà là trong việc khám phá ra một tầm nhìn khác. Chúng tôi đang nói đến m tầm nhìn đặc biệt; chúng vừa cũ vừa m vừa nhỏ vừa lớn, vừa tiến triển lại vừa m tính cách mạng.

Cuộc cách mạng của mối quan hệ. Sự tiến triển của hai bạn ở cương vị vợ chồng là rất mới lạ. Bạn đang hướng đến một mục đích mới và gần như đang tạo ra một giao kết mới về việc chung sống với người bạn đời của mình (người mà bạn đang nhìn nhận theo một cách mới).

• Những hỗn độn mang tính chữa trị. Sự tiến triển của đôi uyên ương tựa như một cuộc nổi dậy chống lại những lề thói cũ thường bắt đầu với một trong hai người. Cuộc nổi dậy này được hậu thuẫn bởi trái tim to lớn mà hai người đang sở hữu trong cương vị là vợ chồng. Nguồn năng lượng cải lão hoàn đồng dâng trào từ đó và muốn bao trùm cả hai bạn. Sự tiến triển này không phải là thủ đoạn của người bạn đời mà là một bước tiến cực kỳ cần thiết dẫn đến sự biến đổi mang tính chữa trị trong mối quan hệ của cả hai. Nó phá vỡ những khuôn mẫu được ấn định trước cũng như cảnh phân chia quyền lực trong mối quan hệ của bạn. Thoạt đầu, nó có thể gây ra sự rối rắm. Tuy nhiên, giai đoạn vô định hướng này cũng mở đường cho những điều mới lạ khác. Đây là cơ hội để cả hai bạn tìm ra được một trật tự mới tuyệt vời hơn các suy nghĩ trước đây của cả hai về mối quan hệ chung.

• Tìm ra cuộc sống tuyệt vời bên nhau. Sau cách mạng, mọi đất nước đều cần đến một nhóm người tài ba để viết ra hiến pháp mới. Tương tự, cuộc sống lứa đôi của bạn cũng cần một bộ luật mới mà cả hai người đều phải tuân thủ. Hiến pháp mới này chính

là tình yêu. Đây là tương lai mà cuộc cách mạng mở ra cho hai bạn: bạn đã dâng hiến bản thân c tình yêu chứ không phải là cho người bạn đời của mình. Nguồn năng lượng tốt đẹp bắt nguồn từ trái tim to lớn của đôi uyên ương hoàn toàn độc lập với cách cư xử của bạn và người bạn đời của mình. Nó sẽ đưa hai bạn trở thành tình nhân thêm một lần nữa. Bạn trải nghiệm một tình yêu vĩ đại hơn cả chính mình. Nó chảy qua hai bạn và giữ hai tâm hồn lại bên nhau.

Sự tiến triển của trái tim bạn. Sự tiến triển của hai bạn ở cương vị vợ chồng là một thay đổi mang tính cách mạng đồng thời còn là một nguồn động lực mạnh mẽ. Nó được xây dựng trên những gì mà hai ạn đã cùng nhau tạo ra. Trong thời gian diễn ra mối quan hệ, hai bạn đã phát triển theo hướng xích lại gần nhau và tự thích nghi với nhau. Đến cuối cùng, dù hai bạn không còn muốn ở bên nhau nữa hoặc cả hai đang phải hối tiếc vì những cống hiến của mình cho mối quan hệ chung thì sự hợp nhất của cả hai – trái tim chung ở bên dưới vẫn luôn là sự thật. Bạn có thể tin tưởng ở nó.

• Hãy nhìn nó theo cách của người Hawai. Trong ngôn ngữ của người dân địa phương, sự hợp nhất này được gọi là "Lokahi". Văn hóa của người Hawai không có chuyện ly hôn. Họ tin rằng một mối quan hệ khăng khít giữa hai người yêu nhau không thể nào bị phá vỡ. Đôi uyên ương có thể sống xa nhau và bắt đầu những mối quan hệ mới, nhưng họ không hề bị cuốn theo ảo tưởng rằng "Lokahi" có thể xóa đi mối quan hệ đầu tiên. Việc này giúp họ tránh được sự giận dữ và thù ghét nhau, bởi rất nhiều cảm xúc tiêu cực nảy sinh trong suốt quá trình chia tay đều có liên quan đến mong muốn ngốc nghếch muốn xóa sạch quá khứ.

• Hãy ăn mừng những tiến bộ của mình. Nhờ vào những kinh nghiệm có được trong khu rừng tối, cả hai bạn đều đã thay đổi. Bạn đã bị đẩy đến giới hạn của mình và học được những khả năng mới. Người bạn đời của bạn, người mà trước đây bạn đã muốn tống khứ lên cung trăng, đã không còn như trước nữa. Bản thân bạn cũng đã thay đổi rất mạnh mẽ.

Làm thế nào để tìm ra tầm nhìn mới của bạn? Trở lại thời điểm bạn còn ở túp lều tình yêu. Khi đó, túp lều chứa đựng vô số hình ảnh mà hai bạn mơ ước cho bản thân và cho cuộc hôn nhân của mình. Túp lều trở nên hấp dẫn nhờ vào những ý nghĩ về tương lai chung sống của hai người đang yêu nhau. Với sự giúp đỡ của tầm nhìn nội tâm, cuộc sống chung của hai bạn dần xuất hiện. Có những mục đích công khai và những mục đích thầm lặng như: "Chúng ta muốn được chung sống đình trong căn nhà của riêng

mình", "Chúng ta sẽ kế thừa công ty của cha và dấng thân vào công việc ấy", "Chúng ta sẽ đến châu Phi một ngày nào đấy và làm việc trong một việc điều dưỡng" hoặc "Chúng ta muốn tham gia vào công tác cộng đồng".

Giờ thì bạn cần một tầm nhìn mới – một hình ảnh, một ý tưởng đáng để phấn đấu. Độ lớn của tầm nhìn này quyết định tầm thước mối quan hệ của bạn. Tầm nhìn này không phải là ý kiến của một trong hai bạn mà là hình tượng được giấu kín trong kho báu của trái tim lớn. Dưới đây là cách để bạn có thể dẫn dụ những tầm nhìn ấy ra ánh sáng.

• Hãy đổi mới hiệp ước. Hãy biến người bạn đời trở thành đồng minh của bạn. Thông thường, người bạn đời của bạn có tầm nhìn rõ hơn về những mơ ước và mong muốn của bạn. Hãy lập ra một hiệp ước về việc tìm kiếm một tầm nhìn mới cho cả hai người. Hãy phân chia nhiệm vụ tìm ra những mối quan tâm hiện tại và ý tưởng về tương lai mà mỗi người đang có.

• Hãy mang đến những hình tượng tuần hoàn. Hãy bắt đầu bằng việc nhìn lại những trạm dừng quan trọng mà hai bạn đã cùng nhau ghé qua. Hãy cùng thảo luận về sự khác biệt của hai bạn trong những trải nghiệm ấy. Hãy ghi nhớ tầm nhìn của cả hai khi còn ở trong túp lều tình yêu. Hãy tìm kiếm những hình tượng đã từng dẫn đường cho bạn. Những hình tượng nào đã được sử dụng hết, hình tượng nào đang tỏa sáng và hình tượng nào có thể được nhen nhóm lại?

• Hãy viết bằng cả hai tay. Hãy tưởng tượng rằng bạn chính là người bạn đời của mình. Hãy ngồi vào chỗ mà người ấy vẫn thường ngồi trong nhà. Hãy viết lên một trang giấy trắng: "Đây là cách mà tôi muốn sống". Sau đó, hãy cầm bút bằng tay nghịch và viết ra câu trả lời trong đầu bạn (lúc này đang ở vai trò là người bạn đời của mình). Bạn sẽ rất ngạc nhiên. Trong khi lý trí trong đầu bạn hoàn toàn miệt mài với công việc đầy thách thức là cầm viết bằng tay nghịch thì những khía cạnh ẩn giấu trong nội tại của bạn lại thường xuất hiện; và những hình ảnh về người bạn đời của bạn xuất hiện qua những dòng chữ run rẩy ấy

• Hãy từ bỏ những kế hoạch cũ. Để đến với một tầm nhìn mới, bạn cần phải từ bỏ những tầm nhìn cũ. Có lẽ một trong hai bạn có ý tưởng: "Chúng ta muốn xây dựng căn nhà của riêng mình". Nếu như các con đều đã dọn ra riêng thì ý tưởng này có thể đổi thành: "Việc tu sửa ngôi nhà rất tốn kém. Chúng ta có thể bán nó đi để dọn đến một căn hộ chung cư và có được nhiều hơn những gì thực

sự quan trọng đối với chúng ta hiện nay". Hình ảnh cũ về việc "mua một ngôi nhà" không phải là sai trái. Nhưng đã đến lúc phải thay thế nó.

• Hãy tìm kiếm những tấm gương tốt. Hãy tìm kiếm những cặp vợ chồng ở xung quanh bạn, cả lớn tuổi hơn lẫn trẻ hơn hai bạn. Cặp vợ chồng nào là người mà hai bạn muốn học hỏi và phải thốt lên rằng: "Chúng ta hãy bắt chước theo cách của họ". Hãy thẳng thắng hỏi xin lời khuyên từ cặp vợ chồng nọ: "Chúng tôi rất thích cách trò chuyện, phong cách sống, việc phân công công việc cụng như thái độ thoải mái của anh chị đối với tiền bạc... Anh chị đã làm cách nào vậy?".

• Cuộc hành trình tiến đến tương lai. Nếu bạn là người giỏi tưởng tượng, hãy thử phương pháp du ngoạn thời gian. Hãy ngồi xuống, thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng về một ngày nào đó chính xác trong tương lai, chẳng hạn như giáng sinh năm 2020, sinh nhật lần thứ bảy mươi của bạn hoặc lễ cưới của cô con gái đầu lòng. Vẫn nhắm mắt như thế, bạn hãy thử mô tả mọi thứ xung quanh mình càng chính xác càng tốt, bao gồm cả những chi tiết nhạt nhẽo nhất: "Bạn đang ở đâu?", "Người bạn đời của bạn đang ở đâu?", "Bạn đang mặc gì?", "Thời tiết như thế nào?", "Bạn quan tâm đến điều gì vào lúc ấy?", "Ai đang ở cùng bạn?". Đừng dựng nên bất cứ điều gì cả, hãy chỉ quan sát mà thôi. Đừng lo lắng khi bạn chẳng hình dung ra được hình ảnh nào. Có thể tầm nhìn của bạn vẫn đang bị che khuất, nhưng khi thực hiện bài tập này, nghĩa là bạn đã bắt đầu gọi nó ra. Có thể một ngày nào đó lẽ nó sẽ tự lộ diện, một cách bất ngờ, ví dụ như khi bạn đang đánh răng hay xếp quần áo.

• Hãy trò chuyện với bản thân trong tương lai. Một bài tập khác cũng mang lại hiệu quả không kém, đó là biến thể của cuộc hành trình thời gian: bạn của tương lai đến thăm bạn trong hiện tại. Hãy tưởng tượng đang ngồi đối diện bạn là một con người khôn ngoan, sắc sảo, lớn hơn bạn mười hay hai mươi tuổi. Hãy hỏi người ấy xem hiện tại, trong cương vị là vợ chồng, hai bạn đã làm gì sai cũng như nên có tầm nhìn nào hay liệu bạn của tương lai có gợi ý gì cho bạn không. Bản chất thực sự của bạn, người mà trí khôn vượt ra khỏi giới hạn của thời gian, đã nghe được những câu hỏi của bạn và sẽ trả lời chúng.

• Hãy thu thập hình ảnh. Nếu bạn là một họa sĩ hay một nhà điêu khắc, bạn sẽ thể hiện hình ảnh của bạn và người bạn đời của mình trong cương vị vợ chồng như thế nào? Đôi khi, một biểu tượng sẽ kết tinh như: hai bạn cùng ngồi dưới gốc cây già cỗi hoặc một

chiếc bè đưa hai bạn ra biển. Đôi khi nó là một câu chuyện cổ tích, một bài hát hoặc một bộ phim mang tính tượng trưng cho tầm nhìn của bạn về bản thân mình. Hãy tìm kiếm và sưu tập các hình ảnh, các bộ phim. Liệu cả hai bạn có cùng thích một thứ gì đó hay không? Hãy sử dụng những hình ảnh đó làm hình nền trên máy vi tính của mình, hoặc in chúng ra và mang theo bên mình.

• Hãy viết lại kịch bản. Hãy sáng tạo ra những kịch bản có tiết tấu đa dạng. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang viết kịch bản về một đôi uyên ương đang đấu tranh với một vấn đề. Và bản thân hai bạn cũng có rất nhiều cơ hội để làm cho mọi việc giữa đôi bên trở nên tốt đẹp!

• Hãy rung cây táo. Tầm nhìn vĩ đại của đôi uyên ương không phải là thứ ngẫu nhiên rơi xuống bên cạnh bạn, mà nó giống như là một hình tượng mạnh mẽ nổi lên từ những vùng sâu thẳm. Đôi khi, bạn trực tiếp cảm nhận nó từ chính trái tim mình và nó ở lại trong ký ức của bạn suốt một thời gian dài, giống những giấc mơ ngọt ngào đầy ý nghĩa vậy. Ngay khi bạn đã phát hiện ra một phần cấu thành của tầm nhìn đó, nó sẽ mang đến cho bạn nguồn năng lượng để tiến đến gần nó hơn. Việc này giống như việc bạn rung một cây ăn quả vậy: bạn phải nỗ lực để hái được quả ngọt chứ chúng không thể tự đến với bạn được.

Hãy sống thiết thực. Đừng để những hình ảnh to lớn cổ kính trong các câu chuyện cổ tích khiến bạn kinh hãi. Hãy từng bước mở rộng khả năng của bạn. Hãy thử nghiệm với những biến đổi mới trong cuộc sống hàng ngày của mình. Mỗi sáng, hãy thảo luận với nhau về những điều mà hai bạn có thể tốt hơn trước và làm thế nào đó cả hai có thể kết nối sự thông suốt của mình với nhau. Thường thì mất khoảng ba tuần để thay đổi một thói quen. Đừng bỏ cuộc một cách quá dễ dàng. Hãy kiểm tra sự tiến bộ của mình ngay sau sáu tuần lễ đầu tiên.

Vậy là từng bước một, bạn tiến gần đến đích hơn và rời bỏ khu rừng tối. Và cái đích tiếp theo, trạm dừng thứ năm và cũng là trạm dừng cuối cùng trong vùng đất tình yêu, là biểu tượng mà chúng tôi dùng để chỉ hình ảnh thường thấy trong các câu chuyện cổ tích mà bạn đang dần tiến đến gần: tòa lâu đài, nơi cư ngụ mới của bạn.

Chương 5

NƠI CƯ NGỤ THỨ NĂM CỦA TÌNH YÊU: TÒA LÂU ĐÀI

Giấc mơ đơn giản hóa của bạn: Tòa lâu đài

Bạn tỉnh giấc vì những âm thanh vui tai bên mình. Bạn nghe thấy tiếng nhạc khiêu vũ ở đâu đó bên dưới, cùng với những âm thanh đặc trưng của một buổi tiệc mừng: tiếng ly cốc chạm vào nhau, tiếng cười nói ồn ào, tiếng chân bước trên lối đi rải sỏi. Khi mở mắt ra, bạn nhìn vào cánh cửa rộng mở ra ban công và một luồng ánh sáng dịu dàng chiếu vào bạn. Đó là một buổi chiều mùa hè ấm áp; mặt trời cứ đứng đó và tỏa ánh hào quang ấm áp vào căn phòng của bạn. Bạn tỉnh giấc, thấy mình đang nằm trên một chiếc giường tuyệt vời và lòng đầy hiếu kỳ, bạn tiến đến bên cửa sổ. Điều bạn trông thấy khiến bạn gần như ngừng thở và trái tim bạn đập lỗi nhịp. Từ lan can, bạn nhìn thấy một cảnh tượng hết sức lạ thường. Ở cuối chân trời là hình ảnh mặt trời rực lửa và phía trước là một ngọn đồi rợp bóng cây. Gần hơn nữa là những cánh đồng màu xanh ngắt với nhiều trang trại, một vài ngôi nhà có cửa sổ đã sáng đèn. Bạn đưa mắt nhìn sang bên phải thì thấy một ngọn tháp đồ sộ và thêm một ngọn thứ hai đứng kề bên nó. Cả hai ngọn tháp này được nối liền với nhau bằng một chiếc cầu vững chãi, nhịp nhàng, treo lơ lửng trên cao và băng qua một khoảnh sân rộng. Ở đó, buổi tiệc đã trở nên rộn ràng. Tiếng nhạc vang lên từ một dàn đồng ca nhỏ đang chơi ở sảnh đường sáng ánh nến. Ở giữa sân, một vòi phun nước thật cao đang tạo ra những bong bóng nước sủi bọt.

Bạn nghe thấy tiếng cửa phòng mình mở và một giọng nói rất đỗi quen thuộc bảo rằng: "Anh/em yêu, mọi người đang chờ tụi mình đấy!". Người yêu dấu của bạn đến bên bạn và vòng tay ôm lấy bạn. Vào khoảnh khắc ấy, nhạc ngưng lại. Mọi người ở dưới sân cũng

ngừng lại và nhìn về phía hai bạn. Họ bắt đầu vỗ tay tán thưởng, một vài người còn gọi bạn thật to. Người bạn đời của bạn ôm bạn chặt hơn và đột nhiên, mọi thứ trở nên rất rõ ràng. Bạn thốt lên: "Thật tuyệt diệu làm sao, họ đang chúc tụng chúng ta. Mình hãy xuống đó cùng họ đi".

Bạn có còn nhớ ngọn tháp cùng những nhu cầu của tâm hồn mình không? Có thể nó trở nên khá to lớn và làm đầy những căn phòng lớn trong nội tâm bạn. Điều này cũng đúng đối với tâm hồn chung của hai bạn - trái tim lênh đênh vĩ đại mà hai bạn đã đứng trên đó cùng nhau. Trong suốt giai đoạn ở trong trang trại, nó đã trưởng thành lên và bạn đã đạt được một chiều sâu mới trong bản chất con người mình. Bạn đã phải chịu đựng và vượt qua những khó khăn trong khu rừng tối. Điều này đã làm cho tâm hồn chung của hai bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Tất cả những điều này đều thật tuyệt, nhưng giờ thì sao?

Khởi đầu ở một địa điểm mới

Giờ đây, có một thứ gì đó thật đặc biệt và tuyệt vời đã được bắt đầu. Vào cuối cuộc hành trình xuyên qua vương quốc của tình yêu, bạn sẽ chuyển đến ở trong tòa lâu đài của mình. Khi chúng tôi nói về điều này tại các buổi diễn thuyết, rất nhiều khán giả đã lắng nghe trong nước mắt. Vài người trong số họ đã mỏi mòn chờ đợi viễn cảnh về một giai đoạn sung sướng sau tất cả những áp lực và căng thẳng của cuộc sống chung. Những người khác nhận ra rằng họ đã đến được tòa lâu đài: "Chúng tôi đã cảm nhận điều này từ rất lâu rồi, nhưng đây là lần đầu tiên chúng tôi nghe thấy có người nói về nó như vậy".

Hãy cảm ơn tình yêu đã dần lớn lên giữa hai bạn. Chính tình yêu ấy đã xây dựng nên tòa lâu đài cho hai bạn. Tòa lâu đài là một món quà, ngay cả khi bạn đến tốn rất nhiều công sức mới tới được đây. Tình yêu mà bạn nếm trải trong tòa lâu đài cũng là tình yêu mà hai bạn đã biết đến trong túp lều tình yêu, là tình yêu đã giữ hai bạn lại với nhau trong trang trại và là thứ mà hai bạn đã mạo hiểm kiếm tìm trong khu rừng tối. Nhưng tình yêu trong tòa lâu đài cũng rất mới lạ. Nó to lớn hơn nhưng trầm lắng hơn, cao cả hơn nhưng lại khiêm nhường hơn. Đó là bài ca tụng tình yêu nhưng đồng thời lại là sự tĩnh lặng huyền bí.

Hãy khám phá tòa lâu đài của bạn

Trong chuyến đi này, bạn sẽ gặp không gian của những trải nghiệm trước đây vì bạn đã kết hợp chúng vào tòa lâu đài của

mình. Giờ đây, chúng kết hợp với nhau để tạo nên một thực thể mới đầy ý nghĩa.

Ngọn núi của tòa lâu đài. Tòa lâu đài nằm dưới chân một ngọn núi nhô lên khỏi khu rừng tối. C. G. Jung đã liên hệ ngọn núi này với "đỉnh cao của một nhân cách trưởng thành. Nỗ lực leo lên đỉnh núi tượng trưng cho 'cuộc đấu tranh để trở nên tỉnh thức'", điều mà bạn đã dũng cảm đương đầu.

Mách nhỏ: Hãy tập cho mình một thói quen mới. Khi bạn vượt qua được một thời điểm căng thẳng trong mối quan hệ của mình, hãy tổ chức tiệc mừng để ca tụng hai người anh hùng. Giai đoạn khó khăn đã được khắc phục và hai bạn có thể tự chúc mừng mình.

Chiếc cầu kéo. Chiếc cầu này đại diện cho khả năng bảo vệ mối quan hệ của bạn nhằm chống lại những tác động căng thẳng. Hai bạn có thể cùng bàn bạc để quyết định khi nào thì cánh cửa được mở ra. Lúc này, những mối đe dọa từ khu rừng tối không còn làm cho bạn mất phương hướng nữa. Bạn có thể phản ứng một cách bình tĩnh hơn và người bạn đời của bạn cũng linh hoạt hơn khi ứng phó với mọi thử thách. Khu rừng tối vẫn tối như thế, nhưng tòa lâu đài đã mang đến cho bạn sự hỗ trợ và cảm giác an toàn.

Mách nhỏ: Hãy thỏa thuận với nhau về một tín hiệu nhỏ mà hai bạn có thể sử dụng giao tiếp với nhau trong im lặng về nhu cầu và sự hỗ trợ về mặt tình cảm khi cả hai đang ở cùng nhiều người khác. Với cương vị là vua và hoàng hậu của tòa lâu đài, hai bạn có thể cùng nhau bỏ đi nơi khác vào bất cứ lúc nào giữ cho bản thân thoát khỏi các vấn đề về con cái đã trưởng thành hơn những người bà con khác.

Các bạn có thể dành thời gian cho nhau mà không cần phải quan tâm đến bất kỳ ai khác.

Những ngọn tháp. Sau khi kết hôn, ngọn tháp cá nhân của hai bạn đã phát triển lên một tầm cao mới với những cái đỉnh tuyệt đẹp, là biểu tượng của sự riêng tư khỏe khoắn của hai bạn. Rất nhiều phần của tâm hồn bạn chỉ thật sự trưởng th bạn tiến vào mối quan hệ này. đây, bạn có thể trông thấy c ngọn tháp từ cách xa hàng dặm cũng như những lá cờ có hình ngôi sao của tình yêu phía trên chúng. Chúng vươn cao lên bầu trời như dấu hiệu của tầm nhìn bao la mà bạn đã đạt được trong suốt quá trình vun đắp cho mối quan hệ của mình. Bạn không chỉ quan sát vương quốc của chính mình mà còn thấu hiểu mọi lĩnh vực chính trị và xã

hội. Và các ngọn tháp nhỏ xung quanh đại diện cho con cháu của bạn.

Mách nhỏ: Với tư cách là một cặp vợ chồng, trên đường tiến đến tòa lâu đài, hai bạn đã xoay sở để biến đổi mối quan hệ của mình thành một "hệ thống thích nghi". Và hãy đề nghị những người xung quanh cũng thực hiện điều đó. Đừng ngồi chờ người khác, hãy tự mình hành động!

Túp lều tình yêu. Có thể ngay khi túp lều sụp đổ, cấu trúc yếu ớt của nó lại mang đến một lợi thế vào giờ phút cuối. Túp lều tình yêu của bạn có thể sụp đổ ngay tại vị trí của nó và sau đó thì tự vươn lên ở một địa điểm mới thuận lợi hơn trong khu vườn của tòa lâu đài. Bạn không cần phải đi lang thang vào những địa hạt lạ lẫm khác để gặp gỡ những điều kỳ diệu của tình yêu. Tình yêu dịu dàng hoặc đầy mê đắm sẽ sẵn sàng chào đón bạn với sự mãnh liệt vượt ngoài mong đợi.

Mách nhỏ: Đừng để niềm đam mê của bạn bị những khuôn mẫu và thất bại cũ định đoạt. Hãy bắt đầu ngay từ ban đầu. Hãy tự thư giãn về thể xác, đừng quan tâm đến việc mình muốn làm việc gì hay sở hữu thứ gì. Trái tim yêu thương của hai bạn có sức mạnh để mở cơ thể xác hai bạn ra cho nhau thêm lần nữa.

Các tòa nhà kinh tế. Chúng giống như trang trại có khung sườn bằng gỗ mà hai bạn sử dụng với tư cách là vợ chồng, là người lao động, là cha mẹ là những người tình nguyện. rong tòa lâu đài, bạn có thể thấy rằng mình luôn xây dựng nên điều gì đấy to lớn hơn bản thân hai bạn. Vì vậy, tầm nhìn của bạn không ngừng thay đổi từ sự sở hữu đến bản chất, từ vật chất đến con người.

Mách nhỏ: Ở cương vị là vua và hoàng hậu của tòa lâu đài, các bạn không chỉ có quyền mà còn có nghĩa vụ giúp đỡ những người khác bằng những trải nghiệm tích cực của mình. Hãy tìm đến những tổ chức mà bạn có thể cống hiến kinh nghiệm sống và khả năng của bản thân, chẳng hạn như các hiệp từ thiện, các diễn đàn, các hội nhóm…. Bằng cách này, bạn góp phần làm cho xã hội trở nên tốt đẹp hơn.

Nơi thờ tự tổ tiên. Gian phòng này nằm ở trung tâm của tòa lâu đài và tượng trưng cho sự hòa hợp của hai gia đình lớn và những người bạn đời cũ của hai bạn. Ở đây, không ai bị loại ra ngoài, tất cả đều được tôn trọng và đều có chỗ của mình.

Mách nhỏ: Ngay cả khi sự hòa hợp thật sự không thể diễn ra bởi vì

những người có liên quan đã cắt đứt liên lạc với bạn hoặc đã qua đời thì bạn vẫn có thể đạt được điều này từ trong nội tâm mình. Bất luận việc gì đã xảy ra chăng nữa thì không ai có thể khiến tâm hồn bạn lấy oán trả oán cả. Hãy để tâm hồn đầy yêu thương của bạn nhìn mọi người với sự thân thiện, hòa giải và độc lập theo nghĩa cao đẹp nhất của những từ ấy.

Phòng ngoại giao. Căn phòng này có bộ áo giáp rỗng đặt ngay cạnh cửa lớn và các loại vũ khí cổ được treo trên tường. Giờ đây, hai bạn không còn phải chiến đấu như trước nữa mà phải tìm cách xử lý mọi việc bằng con đường ngoại giao mềm dẻo với phán quyết thuộc về số đông. Bạn trở nên đáng tin cậy hơn, bình tĩnh hơn, sẵn sàng thỏa hiệp hơn đồng thời giỏi phán đoán nhu cầu của người khác hơn.

Mách nhỏ: Hãy nói cho người bạn đời biết cảm giác của bạn khi được người ấy hỗ trợ và trân trọng một cách tích cực. Một nhà ngoại giao giỏi không bao giờ keo kiệt lời khen và sự ngưỡng mộ, đồng thời sẽ bao bọc lời phê bình của mình trong những lời phúc đáp tích cực. Người ta dễ dàng chấp nhận lời phê bình hơn nếu trước đó, họ đã được tán thưởng.

Phòng đặt ngôi báu. Trong tòa lâu đài này, bạn luôn có không gian để tôn vinh cuộc sống và vui vẻ bên nhau.

Mách nhỏ: Hãy thường xuyên làm mới lại truyền thuyết về mối quan hệ của bạn. Hãy tổ chức các buổi lễ kỷ niệm của đôi bên, chẳng hạn như lần đầu gặp gỡ, lễ đính hôn, đám cưới… Hãy kể cho con cái của bạn nghe về những hoảng thời gian ấy và hãy cùng những bức hình cũ của hai người. Hãy thường xuyên chụp ảnh cùng hi lại những sự kiện quan trọng trên lịch và chào đón chúng một cách phù hợp.

Nhà nguyện. Đây là biểu tượng của sự hiểu viết về mặt tâm linh rằng mọi thành công của bạn không phải xuất phát từ những hành động của bạn mà chính là một món quà.

Mách nhỏ: Hãy treo một lời phán từ Thượng đế có tác dụng nâng đỡ tinh thần mà cả hai bạn cùng thích. Hãy nhủ thầm những lời chúc phúc ấy với người bạn đời của mình. Hãy chúc phúc cho tất cả những gì có liên quan đến người ấy. Việc này sẽ tăng cường sức mạnh cho mối quan hệ của bạn, giữ cho trái tim bạn rộng mở và đồng thời bảo vệ các con của bạn.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 20: NẮM BẮT BỨC TRANH TOÀN

CẢNH

Lúc này, hai bạn như đang cùng sở hữu một cơ thể sống. Trong suốt quá trình phát triển của cơ thể ấy, hai bạn cần phải xem xét nhiều yếu tố, kiểm tra để rồi chấp nhận hoặc ném chúng đi. Bạn cảm nhận được bức tranh toàn cảnh, quan sát và tìm hiểu nó. Là đôi uyên ương trong bức tranh toàn cảnh ấy, bạn có thể phản ứng lại những tình huống thay đổi với thái độ linh hoạt, điềm tĩnh cùng sức mạnh to lớn hơn bất cứ khi nào khác.

Tám từ khôn ngoan

Sự đoàn kết. Là đôi uyên ương trong bức tranh toàn cảnh, hai bạn sẽ nhận ra rằng mình không còn phân biệt "của em" và "của anh" nữa. Hai bạn hòa quyện vào nhau trong trái tim lớn và nếm trải điều này như một sự hợp nhất. Nhà thơ Ba Tư Rumi nói rất đúng về tình cảnh của hai bạn hiện nay: "Chẳng có người đang yêu nào lại ra sức tìm kiếm nếu bản thân anh ta không được người yêu dấu ra sức tìm kiếm. Khi ánh sáng của tình yêu soi rọi đến trái tim này thì nó cũng soi rọi đến trái tim kia nữa. Chỉ một bàn tay thì không thể tạo ra được kêu".

Sự thận trọng. Lúc này, hai bạn cẩn trọng đối mặt nhau. Bạn hiến dâng bản thân mình cho mối quan hệ hiện tại đồng thời bảo vệ tình yêu và người bạn đời của mình khỏi những thương tổn. Hãy đi theo mô hình của nhà thơ và nhà làm phim Jean Cocteau: "Mỗi đêm tôi sẽ đi ngủ trong cảm giác thật hạnh phúc nếu ngày hôm đó tôi chẳng làm gì tổn thương đến người gần gũi nhất với mình".

Sự dâng hiến. Từ sâu thẳm trái tim mình, hai bạn biết rằng việc thật tâm hỗ trợ và yêu thương nhau chính là niềm hy vọng đẹp đẽ nhất đồng thời là mong ước tuyệt vời nhất của mình. Trải nghiệm của bạn về một tình yêu trưởng thành được chuyên gia trị liệu tâm lý theo thuyết hiện sinh – Uwe Böschemeyer – mô tả như sau: "Tựa như chính tình yêu của một người đã tạo nên sự tồn tại của người kia".

Sự giàu có. Lúc này, bạn không quan tâm đến việc liệu mối quan hệ có thể mang đến cho mình điều gì, liệu người kia có thể giúp đỡ bạn những gì, liệu người ấy có đáng để bạn tiếp tục chung sống hay không hoặc liệu mọi thứ có tốt đẹp hơn, vui vẻ hơn, dễ dàng hơn khi bạn chung sống với một người khác hay không. Cha cố thuộc dòng Xi-tô – Balduin von Ford đã nói: "Trong tình yêu, có hai thứ đã được gắn kết không thể chia lìa: tình yêu đối với những gì cả hai có cùng nhau và việc được ở bên nhau trong tình yêu.

Nếu thiếu mất một trong hai thứ này thì tình yêu chưa thể vẹn toàn được".

Sự cô đơn. Lúa này, bạn nhận ra rằng mỗi người trong hai bạn đều sở hữu một thực thể cơ bản không thể hiểu nổi. Càng hiểu nhau nhiều hơn, hai bạn càng biết rõ về sự độc đáo của ngọn tháp của mình, điều chỉ là của riêng bạn và sẽ luôn rất lạ lùng đối với người khác. Bạn biết rằng một tình yêu vĩ đại không chỉ bao gồm việc ở bên nhau, như nhà thơ Rainer Maria Rilke c "Một cuộc hôn nhân tốt là cuộc hôn nhân trong đó, một người chỉ định người kia bảo cho ngọn tháp đơn độc của mình và thể h cho người ấy thấy được sự tự tin, điều tuyệt vời nhất mà anh ta có thể ban tặng trong quyền lực của mình". Hãy nghĩ về tình yêu như một không gian mà trong đó, hai con người cô đơn bảo vệ lẫn nhau và mỗi người có thể "nhìn thấy được toàn bộ ngọn tháp của người kia đang vươn thẳng lên bầu trời cao rộng".

Sự an ủi. Là đôi uyên ương trong bức tranh toàn cảnh, hai bạn có thể an ủi và động viên nhau. Bạn sống dựa trên những lời sau đây của nhà thơ Paul Verlaine:

"Không có gì tốt cho tâm hồn ta bằng việc giải phóng tâm hồn của người ta yêu khỏi nỗi buồn!". Bạn nhận biết những đau khổ trong nội tâm của người bạn đời và đồng hành cùng người ấy với sự thấu cảm sâu sắc nhất. Nỗi sầu muộn không thể với tới hai bạn, dù chuyện gì xảy ra chăng nữa. Hai bạn giúp đỡ nhau thoát khỏi nỗi buồn bằng niềm vui xuất phát từ trái tim yêu thương của mình.

Sự giản dị. Hai bạn nắm bắt thực tế phức tạp trong mối quan hệ của mình nhưng không cho phép nó trở nên phức tạp. Hai bạn cùng tạo ra bối cảnh để cả hai cùng trở nên độc lập với những hỗn độn trong cuộc sống. Theo năm tháng, hai bạn đã chứng tỏ rằng câu nói sau đây của Friedrich Schiller là sự thật: "Sự giản dị đến từ sự trưởng thành". Tình yêu của bạn đã đạt đến cảnh giới tối thiểu hóa tuyệt vời bởi cả hai bạn đã tìm ra được nơi để hòa hợp cùng nhau trong mối quan hệ chung.

Niềm tin. Ở thời điểm này, hai bạn có thể thảo luận các vấn đề về niềm tin. Hãy khám phá những phạm vi về niềm tin của nhau thông qua các cuộc trò chuyện. Hãy nói cho nhau biết về những giấc mơ của mình. Hãy chia sẻ những "khoảnh khắc tuyệt vời" với nhau. Hãy trò chuyện thật thoải mái về những kinh nghiệm tôn giáo của bản thân mà không cần kiềm nén bất cứ điều gì. Hãy tìm những nghi thức tôn giáo phổ biến mà cả hai bạn cùng yêu thích

và cùng thực hiện tốt. Hãy thúc đẩy nhau tái khám phá vùng đất của tâm hồn. Friedrich Schleiermacher cho rằng một mối quan hệ mạnh mẽ về mặt tâm linh cho phép tâm hồn ta trở thành "những tâm hồn ở trong nhau".

Con đường Tôi – Anh – Chúng ta của bạn qua vùng đất tình yêu

Ngay cả khi chẳng có con đường nào mở ra cho bạn trong vùng đất tình yêu thì bạn vẫn có thể lần theo con đường trong hồi tưởng để đến được tòa lâu đài của mình. Nhìn lại, bạn sẽ thấy rằng con đường này không phải là ngẫu nhiên mà nó tuân theo chuyển động nhịp nhàng của con lắc đồng hồ. Sự tiến triển của năm nơi cư ngụ của tình yêu đã tạo ra một khuôn mẫu vô hình mang hai cực của cái "tôi" và cái "chúng ta" quay về bên nhau. Cái "tôi" tượng trưng cho chủ quyền cá nhân; còn cái "chúng ta" thì tượng trưng cho đôi uyên ương. Bước tiếp chuyển được tạo nên bằng tình yêu thông qua cái "anh/em", luôn hối hả như một sứ giả bay tới bay lui giữa hai bạn và mời gọi hai bạn điều chỉnh lại cách ứng xử của mình.

Trong tòa lâu đài, cả hai bạn đều có lại được bản thân mình ở dạng đã biến đổi và trưởng thành hơn. "Tôi" và "chúng ta" trở nên thật hơn bởi vì các bạn đã cho phép tâm hồn dẫn dắt mình. Điều này làm cho một cuộc gặp gỡ mới trở nên có thể, nhờ vậy mà làm mới cái "Chúng tôi". Việc làm vợ làm chồng và sống với chính bản thân mình đã được làm cho hài hòa với nhau. Giờ đây, bạn đã biết cách làm cho con lắc giữa cái "tôi" và cái "chúng ta" chuyển động nhịp nhàng. Bên cạnh đó, bạn chú tâm nhiều hơn đến cái "anh/em", điều giúp bạn ghi nhớ sự cân bằng giữa hai cực.

Cái lõi động lực xoắn ốc – Tầm nhìn tổng quát

Con đường "tôi – anh/em – chúng ta" là con đường chung của cả hai bạn. Nhưng hai bạn không sống đơn độc trong thế giới này. Hàng triệu người khác cũng đang thực hiện cuộc phiêu lưu đến vương quốc tình yêu. Mỗi người nếm trải cuộc hành trình đó theo cách riêng tư nhưng tất cả đều chịu ảnh hưởng từ những người xung quanh. Ở góc độ tổng quát thì quá trình tạo nên ý thức của hàng triệu gia đình, hàng triệu đôi uyên ương và hàng triệu cá nhân đã tạo ra một khuôn mẫu.

Hiện tượng này giống như hình ảnh một đàn cá khổng lồ đang bơi: mỗi con cá tự định hướng cho mình nhưng nhìn chung, cả đàn cá đã tạo nên một sự thông minh vượt trội so với mỗi cá nhân. Đàn cá biết tránh xa những hiểm nguy, có cùng một số sở

thích nhất định và tìm kiếm vùng nước có nhiều thức ăn nhất.

Con người cũng có một sự thông minh tập thể tương tự. Từ nhiều thế kỷ nay, việc điều tra sự phát triển của ý thức chung trở thành một đề tài đặc biệt thú vị. Các nhà tâm lý học chuyên nghiên cứu về ý thức – Clare Graves, Don Beck và Christopher C. Cowan, đã thực hiện việc này trong bốn mươi năm và đã tóm tắt kết quả của vô số nghiên cứu trên toàn thế giới thành một hệ thống. Họ mô tả cách mà ý thức của con người luôn đi kèm với những ý tưởng mới về thế giới cũng như sự phát triển của nó. Theo kết quả của họ, con người ngày càng trở nên thông minh hơn.

Mỗi dạng thức của đời sống con người, từ người thổ dân cho đến một vận động viên quốc tế đều tạo ra nhận thức cùng cách diễn giải về thế giới của riêng họ. Điều này giúp con người biết cách ứng phó với những thử thách đồng thời giải quyết các vấn đề nảy sinh. Con người không ngừng chuyển sự tập trung của mình đến nhiều lĩnh vực khác đòi hỏi những giải pháp phức tạp hơn. Điều này cũng đúng đối với các đôi uyên ương bởi họ cũng là một phần của nhân loại. Một đôi uyên ương, bao gồm hai con người, là đơn vị nhỏ nhất của xã hội. Chính vì thế, chúng tôi tin rằng đôi uyên ương sẽ phản ứng đặc biệt nhạy cảm đối với những thay đổi mang tính xã hội.

Khám phá ADN tâm lý của bạn. Trí thông minh chung của con người cho đến nay đã phát triển qua tám giai đoạn được phân biệt rõ ràng. Beck, Graves và Cowan gọi các giai đoạn này là các "meme". Khái niệm "meme" có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp "Mneme", có nghĩa là "trí nhớ". Chúng ta sẽ bám sát các thuật ngữ này để tránh rối rắm.

Trong một "meme", bạn tìm thấy mọi quy luật sinh học sống còn, truyền thuyết tôn giáo, quan điểm triết học, giá trị đạo đức, hiểu biết về tâm lý, quy định về văn hóa, thái độ và các hình thái cộng đồng cần thiết để đương đầu với thực tế ở cấp độ tương ứng. Hãy tưởng tượng các "meme" giống như là các mạch máu nối kết với nhau chứ không phải phân chia theo thứ bậc. Cũng giống như cách mà ADN chứa đựng thông tin di truyền về sự phát triển qua hàng triệu năm của mỗi tế bào, mỗi "meme" cũng chứa đựng sự phát triển về mặt xã hội, tình cảm và tín ngưỡng của các "meme" khác. Đó là lý do vì sao mà "meme" còn được gọi là "ADN tâm lý". Các "meme" cũng tồn tại trong cả hai bạn; và một phần quá trình thay đổi mang tính xã hội cũng diễn ra trong mối quan hệ của hai bạn.

Bí mật của tám màu sắc. Việc Beck, Graves và Cowan sử dụng một hình xoắn ốc lớn hướng lên trên để chỉ sự phát triển của các "meme" đồng thời tương đồng với cấu trúc uốn cong của ADN hẳn không phải là sự ngẫu nhiên. Các vòng xoắn mới của hình xoắn ốc này đã và vẫn đang phát triển kể từ khi con người bắt đầu có ý thức. Lúc đầu, việc này tiến triển rất chậm nhưng ở thời đại của chúng ta, nó diễn ra khá nhanh. Mỗi người trải qua toàn bộ đường xoắn ốc trong suốt quá trình phát triển của mình từ lúc sơ sinh đến khi trưởng thành. Trong suốt quá trình này, các "meme" vận hành theo một trình tự không đổi; các cấp độ giống nhau cũng xuất hiện trong các tổ chức, nhóm, xã hội, toàn bộ các nền văn hóa cũng như trong các mối quan hệ.

Cho đến ngày nay, tám "meme" đã được xác định và mô tả. "Meme" thứ chín đang bắt đầu lộ diện. Chưa biết chắc chắn điều gì sẽ xảy đến bởi đường xoắn ốc ngày càng mở rộng và tượng trưng cho nỗ lực đi lên không ngừng nghỉ của con người chúng ta.

Để đơn giản, các "meme" này sẽ được gắn với các màu sắc tương ứng và được chia ra làm hai nhóm. Nhóm đầu tiên được gọi là "Lớp thứ nhất". Nó bao gồm sáu "meme" đầu tiên – màu be, màu tía, màu đỏ, màu xanh dương, màu cam và màu xanh lá; và nó có liên quan đến việc tồn tại. Trong "Lớp thứ hai" – với màu vàng, màu ngọc lam và màu đỏ san hô, những khía cạnh tốt đẹp nhất của tất cả các "meme" ở lớp thứ nhất đã được sử dụng trong sự phát triển của một xã hội toàn cầu, cơ động và được định hướng theo thông tin.

Các "meme" chuyển động nhịp nhàng từ "tôi" đến "chúng ta" và ngược lại. Các "meme" luân phiên nhấn mạnh sự tồn tại của chúng đối với cá nhân và cộng đồng. Trong một "meme", cái "tôi"/"của tôi" có được thời cơ để tăng cường sức mạnh cá nhân. Để đối lại, trong "meme" tiếp theo thì cái "chúng ta"/"của chúng ta" chiếm vị thế nổi trội. Tiếp đến, trong "meme" tiếp theo thì lại là "tôi"/"của tôi". Điều này thường bị hiểu lầm là "giờ nó lại quay lại nữa rồi" và theo đó, rất nhiều quy trình xã hội được gọi là "sự cải cách" được thực hiện theo cách mà bạn đã từng làm trước đây. Trong thực tế, con lắc đồng hồ thật sự đã đu đưa từ thời đại "chúng ta" đến thời đại "tôi", nhưng ở cấp độ cao hơn.

Giờ đây, nó rất giống với bạn từ năm nơi cư ngụ của tình yêu và con đường "tôi – anh/ em – chúng ta": trong mối quan hệ của mình, bạn cũng chuyển động nhịp nhàng giữa những nhu cầu cá nhân với và nhu cầu chung của hai vợ chồng. Đây không phải là sai lầm mà chính là một phần của nguồn động lực trong ý thức

con người.

Lớp thứ nhất: Sáu "meme" đầu tiên

1. Màu be: Bản năng sinh tồn. Khái niệm đầu tiên về ý thức con người này xuất hiện khoảng 100.000 năm trước. Ngày nay, bạn vẫn bắt gặp nó khi bạn phải đương đầu với sự sinh tồn cơ bản của mình. Bạn cảm nhận được nó trong suốt thời điểm bạn đương đầu với nguy cơ tử vong, bệnh tật hay suy sụp đến mức muốn tự vẫn. Điều kiện sống càng trở nên khắc nghiệt thì có nhiều sức ảnh hưởng: tình t cư, các nạn nhân của đại dịch AI nạn nhân của những thảm họa t nhiên tàn khốc, các trại tập trung tội ác diệt chủng. Bạn cũng có thể tìm thấy nó trong những đứa bé sơ sinh tàn phế. Lương thực, nước uống, sự ấm áp và cảm giác an toàn là những ưu tiên hàng đầu ở đây. Thuyết nhị nguyên: Chỉ có sự sống sót hoặc cái chết; tôi muốn sống sót. Nhấn mạnh: Tôi

2. Màu tía: Phép thuật và thuyết duy linh. "Meme" này xuất hiện khoảng 50.000 năm trước, khi con người biết liên kết với nhau để bảo toàn sự sống của mình. Họ hình thành nên các bầy đàn, bộ tộc, gia đình và đôi lứa. Ngày nay, họ đã hình thành các hiệp hội, đội nhóm và các nhóm hỗ trợ. Các lễ hội cúng tế thần thánh, tập tục của bộ lạc, các lễ hội và các sự kiện trọng đại của đời người (ví dụ như kết hôn, lễ trưởng thành, tang ma) được tổ chức dưới dạng các sự kiện chung của tập thể. Màu tía đóng vai trò coi sóc tình cảm gắn bó trong các mối quan hệ. Bị loại ra khỏi tập thể hoặc gia đình là mối đe dọa lớn nhất đối với một con người. Mọi cá nhân phải tuân thủ mệnh lệnh tộc trưởng, người cao tuổi cũng như thị tộc của mình. Thế giới luôn tồn tại rất nhiều điều mang tính ma thuật. Nó tại ra đầy rẫy những điều tốt đẹp và xấu xa cũng như mang đến những lời chúc phúc hoặc nguyền rủa. Các phim sử thi như "Chúa tể những chiếc nhẫn" hoặc bộ sách bán chạy nhất "Harry Porter" đã cho thấy rằng thế giới ấy vẫn sống trong chúng ta và đại diện cho thế lực chống lại thực tế hợp lý. Những đôi lứa yêu nhau vẫn coi những kỷ vật thuộc về người bạn đời của họ là báu vật. Các biểu tượng thần thánh, hòm đựng thánh tích của người sùng đạo và những buổi rước lễ cũng đóng vai trò bảo vệ mối quan hệ. Thuyết nhị nguyên: Có những con ma tốt và những con ma xấu; tôi tự xếp bản thân mình vào hàng ngũ những con ma tốt. Nhấn mạnh: Chúng ta.

3. Màu đỏ: Tính bốc đồng, tự cao tự đại. Khoảng 10.000 năm trước đây, các cá nhân bắt đầu tự tách mình ra khỏi sự gắn kết kỳ diệu với thị tộc và gia đình. Các vị anh hùng đã dũng cảm giải phóng bản thân khỏi những truyền thống cứng nhắc và chinh phạt

những vùng đất mới: "Hãy là chính mình và làm những gì mình muốn, bất chấp tất cả". Lòng kiêu hãnh, sự tự tin, sức mạnh của cá tính đã phát triển thành một giai đoạn quan trọng và thường bị hiểu lầm trong quá trình phát triển của nhân loại và của mỗi cá nhân. Màu đỏ giúp chống lại sự dụ dỗ, sự lệ thuộc và sự áp bức. Trẻ con trải qua việc này trong "nổi loạn tuổi lên hai" và vào giai đoạn tuổi dậy thì. Sự xấu hổ và những lời phê phán rất nguy hiểm bởi trong giai đoạn này, nhu cầu được tôn trọng là rất lớn. Cái "tôi" yếu ớt rất dễ bị lấn át trước cảm xúc và nó sẽ bứt phá một cách bốc đồng. Khi bị đe dọa, màu đỏ có xu hướng chuyển sang hành động bằng bạo lực hoặc lừa lọc. Những người yêu nhau nếm trải sức mạnh dữ dội của màu đỏ lều tình yêu. Họ động viên nhau và sự tự tin cao độ. Thuyết nhị nguyên: ng người mạnh mẽ và những kẻ yếu i. Tôi là một trong những người mạnh mẽ, bất luận có chuyện gì xảy ra. Nhấn mạnh: Tôi.

4. Màu xanh dương: Nhà cầm quyền được định hướng rõ ràng. Để cân bằng với màu đỏ, màu xanh dương tạo ra các ranh giới. Khoảng 5000 năm trước đây, đất nước và hệ thống tư pháp đầu tiên xuất hiện. Các quy định và những bộ luật được định nghĩa: "Cuộc sống có một ý nghĩa và một lối thoát được định trước". Màu đỏ mang đến trật tự, cơ sở hạ tầng, quy phạm, giá trị và đạo đức. Trong khi đó, hệ thống màu xanh dương đánh giá đúng, sai và áp đặt các hình phạt. Các vương quốc và đế chế xuất hiện với những khái niệm đạo đức và truyền thống đầy ý nghĩa. Sức mạnh của sự bốc đồng được tiết chế bằng cảm giác tội lỗi và khả năng tuân theo lệnh mệnh. Trong mối quan hệ, màu xanh dương nằm ở những gía trị đạo đức như chung thủy, chu cần, đúng giờ giấc và phép lịch Cảm giác "chúng ta" đặc biệt m mẽ trong màu xanh dương. Thậm chí các tôn giáo lớn trên thế giới cũng xuất hiện vào khoảng giai đoạn "meme" này và gắn kết các cá nhân một cách tuyệt đối. Thuyết nhị nguyên: Tôi đang đứng về phía thánh thần; còn người khác là những kẻ phạm tội. Nhấn mạnh: Chúng ta.

5. Màu cam: Thành công mang tính chiến thuật. Sau khi tập trung vào thế giới bên kia, khoảng 300 năm trước đây, nhân loại bắt đầu khám phá thế giới thực tại. Các ngành khoa học tự nhiên phát triển như vũ bão và các ngành công nghiệp ra đời. Chúng ta bắt đầu sử dụng nguồn tài nguyền của trái đất mạnh mẽ hơn bất cứ lúc nào để tạo ra cuộc sống đa dạng. Mỗi người đều hiểu rõ hạnh phúc của bản thân và phương châm của màu cam là: "Hãy hành động theo sở thích của chính mình và hãy giành chiến thắng". Thời của giáo hội đã qua và giờ đây, khoa học đóng vai trò giải thích thế giới. Nó điều tra, đo lường, phân tích và phân biệt. Thậm chí tình yêu cũng được mô tả như một chương trình được định

sẵn trong gen di truyền nhằm điều chỉnh các đợt sóng cảm xúc. Sự cuốn hút về thể xác trở thành thước đo của mối quan hệ. am giới thể hiện sức mạnh lý trí để cân bằng với năng lực tình cảm vốn sâu sắc hơn ở phụ nữ. Các cuộc chiến thường có nguyên nhân từ vấn đề tiền bạc. Nhờ trình độ học vấn ngày càng được nâng cao nên đôi uyên ương bắt đầu suy ngẫm hơn về mối quan hệ của họ. Các nhà tâm lý đã tìm ra các chiến lược nhằm cải thiện cuộc sống lứa đôi dựa trên các nghiên cứu khoa học. Thuyết nhị nguyên: Có người thắng cuộc và kẻ thua cuộc; tôi là người thắng cuộc. Nhấn mạnh: Tôi.

6. Màu xanh lá: Cộng đồng và sự công bằng. Khoảng 150 năm trước, biện pháp chống lại "meme" màu cam đã ra đời. Màu xanh lá đã thay thế chủ nghĩa vật chất bằng sự thấu cảm và tính nhân văn. Trái đất không thể tiếp tục bị khai thác thêm nữa. Trước đây, chúng ta nghiên cứu những thứ bên ngoài. Còn bây giờ, chúng ta ra sức khám phá những điều ẩn sâu bên trong. Chúng ta tìm kiếm sự thanh bình bên trong con người mình và làm mới tâm linh của bản thân cùng với những người khác. Viêc sẵn lòng đối thoại và chia sẻ trách nhiệm xã hội đã mang đế cho chúng ta cảm giác ấm cúng, tạo sự hài hòa trong xã hội. Tất cả đều bình đẳng; quyền con người được xác lập. Các quyết định phải dựa trên sự đồng tâm nhất trí, thứ có thể làm suy yếu khả năng lãnh đạo đồng thời gây nên sự bế tắc trong những cuộc thảo luận kéo dài vô tận. Các dân tộc thiểu số và những nhóm người thiệt thòi được coi trọng và hòa nhập với cộng đồng. Nam giới và nữ giới có quyền ngang nhau. Cơ cấu quyền lực trong hôn nhân được xóa bỏ. Mỗi cặp vợ chồng phải tự quyết định về những gì mà họ muốn có trong mối quan hệ của mình; và điều này đã khơi dậy thái độ yêu thương bản thân ở họ. Trong trường hợp có mâu thuẫn, bạn thẳng thắn chỉ cho họ thấy những tổn thương mà họ đã gây ra cho bạn. Nếu người bạn đời không đáp ứng được các kỳ vọng của bạn nữa, mối quan hệ của cả hai sẽ bị phá vỡ. Thuyết nhị nguyên: Những người nhạy cảm, hiểu biết luôn phải đối phó với những người thiếu hiểu biết và vô ý. Nhấn mạnh: Chúng ta.

Lớp thứ hai: Các "meme" tiếp theo. Đến đây, mỗi người cảm nhận và đánh giá thế giới từ góc độ của các "meme" vừa được kích hoạt. Cách mà người ấy nhìn thấy thực tế là đúng, không chỉ đối với bản thân họ mà còn đối với tất cả những người khác. Trong lớp thứ hai, điều này sẽ thay đổi. Chúng ta tiến đến một bước nhảy có định mức của ý thức. Kể từ đây, bạn đã ở vào vị thế nhìn thấy rằng bạn mang trong mình tất cả những cấp độ trước đây.

Giờ thì bạn có thể thấy tất cả hình xoắn ốc của quá trình phát

triển nội tâm của chính mình. Bạn biết mình đang đứng ở đâu và sẽ tiến đến đâu. Bạn hợp tác thay vì tách ra và ấn định ranh giới. Bạn đánh giá mỗi "meme" đều quan trọng đối với hình xoắn ốc của mình. Bạn phát triển thế giới quan của bản thân, tìm kiếm các mối quan hệ và các bối cảnh giữa mọi hệ thống và quan điểm về thế giới.

7. Màu vàng: Sự hòa nhập. Cách đây khoảng 50 năm, ý tưởng cho rằng cuộc sống liên tục tự tái tổ chức từ một tổng thể hỗn độn thành các hệ thống phức tạp. Màu vàng đánh dấu sự chuyển hóa từ xã hội công nghiệp sang xã hội tri thức. Mọi thứ được đơn giản hóa, "ít hơn có nghĩa là nhiều hơn" đại diện cho các giá trị của màu vàng. Thông tin và năng lực được xếp trên quyền lực, địa vị, của cải và sự quan tâm của tập thể. Quá trình chuyển hóa sang một xã hội hậu hôn nhân đã xuất hiện. Người ta ưu ái cho thời khóa biểu làm việc linh hoạt cũng như thiết kế mọi thứ theo cách riêng của họ. Mối quan hệ yêu đương giống như chiếc kính vạn hoa của thiên nhiên phong phú. Người ta nh né các vai trò và sự ràng buộc cứng nhắc. Cả hai cùng sử dụng các phương pháp không theo quy ước nào để khám phá những giá trị mà họ muốn gắn bó trong mối quan hệ chung. Trách nhiệm cá nhân cao, sự chung thủy, khả năng học hỏi và thay đổi được xem như là những giá trị cần thiết để cả hai gắn kết với nhau. Sự phức tạp này thường dẫn đôi uyên ương đến với những giải pháp đơn giản đáng ngạc nhiên. Thuyết nhị nguyên: Các thuyết nhị quyên của lớp thứ nhất vẫn được duy trì nhưng lại được thấu hiểu bằng việc học cách sống với những nghịch lý. Những mâu thuẫn nội tại có thể được hợp nhất trong cấp độ ba cao hơn. Nhấn mạnh: Tôi.

8. Màu lam: Ý thức chính thể luận và vũ trụ. Thế giới là một hệ thống cân bằng tao nhã của những nguồn lực và làn sóng khớp với nhau. Mọi thứ được nối kết trong một mối tương tác sống động, bao gồm cả cảm giác và tri thức. Mạng lưới toàn cầu và việc tự do sử dụng sức mạnh tích cực của đường xoắn ốc đã trở nên hiển nhiên khoảng 30 năm nay. Mỗi người bạn đời đều độc lập và là một phần của tổng thể tâm linh to lớn hơn. Càng ngày, các đôi uyên ương càng chú tâm đến các sắc thái tinh túy và sự hài hòa trong âm nhạc của quả địa cầu. Mối quan hệ tuyệt vời giữa vật chất và t thần, phàm tục và thần thánh trong mỗi dạng thức của sự sống cũng được mỗi người cảm nhận. Các hành động hỗ trợ, hợp tác sẽ trở thành công cụ phục vụ trong thực tế, là mụ tiêu để cả hai bạn động viên n

"Chúng ta có thể giúp đỡ được gì cho những người xung quanh?". Trong "meme" màu lam này, các đôi uyên ương ưa chuộng một

cuộc sống đơn giản với không gian nội tâm tối đa. Nhấn mạnh: Chúng ta.

9. Màu đỏ san hô: "Meme" này chưa thể mô tả một cách rõ ràng được nhưng chắc chắn nó sẽ xuất hiện trong ý thức của chúng ta. Chúng tôi bao gộp nó ở đây như là một lời nhắc nhở rằng trong mỗi mối quan hệ, các lĩnh vực mới của ý thức có thể xuất hiện và thay đổi quan điểm của bạn. Hãy tiên liệu nó với lòng rộng lượng cùng sự hiếu kỳ của mình!

Hãy nhìn thấy bối cảnh tổng thể. Ý thức con người không ngừng phát triển phức tạp bởi mỗi "meme" đều chứa tất cả các "meme" nằm phía dưới. Khi ý thức của bạn được tập trung ở "meme" thứ năm, bạn đã kích hoạt cả bốn "meme" đầu tiên; và trong trường hợp sáng sủa nhất, chúng vẫn sẵn sàng phục vụ bạn. "Meme" thứ sáu sẽ mở ra cho bạn một chân trời còn rộng hơn. Lưu ý là bạn đừng đánh giá thấp các "meme" ở phía dưới. Hãy trân trọng tất cả vì vẻ đẹp và giá trị của bản thân chúng. Mỗi cấp độ của ý thức là dạng thức mới của ngoại hình, điều rất cần thiết cho cuộc sống chung. Những lĩnh vực đã đạt được của ý thức vẫn duy trì sự sống động trong cấu trúc tổng thể của hình xoắn ốc và theo đó, nó khiến cuộc sống của bạn trở nên phức tạp hơn.

Hãy khám phá các "meme" chung của hai vợ chồng.

Trong văn hóa phương Tây, hầu hết các đôi lứa đều không ngừng di chuyển giữa các "meme" màu đỏ, xanh dương, màu cam và màu xanh lá. Các khái niệm về cuộc sống lứa đôi cũng bắt nguồn từ các "meme" khác nhau bởi một phần trong chúng mẫu thuẫn với nhau và gây ra bất ổn trong mối quan hệ.

1. Màu đỏ muốn có một mối quan hệ tự phát, hiểu biết bản thân và đầy mê đắm (ở dạng không lành mạnh là bạo lực và xâm lấn).

2. Màu xanh dương thích một mối quan hệ truyền thống, tập trung vào các giá trị và đáng tin cậy (ở dạng không lành mạnh là bốc đồng và thâu tóm quyền lực).

3. Màu cam đòi hỏi một mối quan hệ sáng suốt hoặc được định hướng bằng lợi ích (ở dạng không lành mạnh là lợi dụng và nông cạn).

4. Màu xanh lá ưu ái cho một mối quan hệ đầy thấu cảm, chống lại tôn ty trật tự (ở dạng không lành mạnh là ích kỷ và độc đoán).

Hãy tưởng tượng rằng các "meme" ấy là những chàng hoàng tử

đáng kính luôn đưa ra lời khuyên nhủ cho hai bạn – vua và hoàng hậu. Các hoàng muốn vinh hạnh được thiết kế mối quan hệ của bạn và cho rằng chỉ có chàng ta mới có khả năng làm được điều đó một cách tốt nhất. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng mối quan hệ của bạn chỉ duy trì được sự sôi nổi lâu dài nếu bạn biết kết hợp các chàng hoàng tử đáng tin cậy ấy. Việc này không có nghĩa là bạn phải trải qua toàn bộ đường xoắn ốc. Ngược lại, tốt hơn là bạn nên trân trọng một "meme" nào đấy mà bạn đã phớt lờ để mang đến cho mối quan hệ của mình một nguồn sức mạnh mới. Hãy cố gắng tìm ra cái lõi lành mạnh trong mỗi "meme". Ở giữa "meme" yêu thích của mình, bạn có thể làm mọi thứ để kiến tạo nên một đời sống lứa đôi đầy yêu thương, viên mãn và từ đó góp phần lành mạnh hóa mọi mối quan hệ trên thế giới.

Hãy để những khoảnh khắc quý giá mê hoặc bạn. Hai bạn có rất nhiều cơ hội tuyệt vời bên nhau để nguồn sức mạnh tuyệt vời của đường xoắn ốc ý thức chảy vào mối quan hệ của mình. Mỗi một "meme" sống khỏe mạnh tượng trưng cho một món quà dành tặng cho mối quan hệ của bạn và nó mang lại sức sống mới cho bạn. Chúng tạo nên chiếc vương miện cho tình cảm của hai bạn. Sau đây là một ví dụ nhỏ về những báu vật mà bạn có thể tìm thấy trong tám "meme":

• Màu be: Sự bảo vệ và an toàn

• Màu tía: Những khoảnh khắc kỳ diệu của việc sống chung

• Màu đỏ: Mê đắm ái ân, niềm vui sống

• Màu xanh dương: Các giá trị chung, lòng chung thủy

• Màu cam: Công cụ phê phán và khả năng học hỏi

• Màu xanh lá: Sự thấu cảm

• Màu vàng: Khả năng thay đổi, sự khôn ngoan

• Màu lam: Sự hợp tác và chuyển biến

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 21: DUNG HÒA SỰ KHÁC BIỆT

Với các mô hình xoắn ốc, bạn đã đạt được một tầm nhìn mới trong cuộc hành trình khám phá vùng đất tình yêu. Hãy nghĩ về bản thân như một người tiên phong. Chúng ta không sống đủ lâu để có được cuộc hôn nhân lâu dài như vậy cũng như để khám phá ra sự năng nổ trong nội tâm mình.

Chiếc cầu nối giữa những ngọn tháp: Hôn nhân của những người đối lập nhau

Với cuộc viễn chinh từ ngọn tháp đến tòa lâu đài, các bạn đã thể hiện một khả năng rất đặc biệt của mình: Có thể dễ dàng yêu thương cả những người đối lập với mình. Đối với bạn, "trận chiến giữa hai phái" đã kết thúc trong khu rừng tối. Lúc này, điều mà bạn vẫn có thể sử dụng chính là chủ động tiến đến những điều quen thuộc và quý giá của phái kia. Hãy hướng dẫn cho nhau và cùng ăn mừng hôn lễ của những người đối lập nhau trong tòa lâu đài của mình! Việc này không hề xóa bỏ sự khác biệt giữa hai phái. Thay vào đấy, hãy tưởng tượng rằng hai con sông đang hòa vào nhau để cùng chảy một dòng. Điều này tạo nên một dòng chảy mới mạnh mẽ hơn, mang theo cả hai bạn và gia tăng nguồn năng lượng giữa cả hai.

Hãy bước đi trên chiếc cầu của lòng tự trọng. Chiếc cầu nối giữa hai ngọn tháp chính là biểu tượng mới cho sự hòa giải của cuộc đấu tranh nội tại trong "cuộc hôn nhân của những người đối lập". Ngày nay, cả hai phái cùng phải đối mặt với một tình huống tiến thoái lưỡng nan: việc quá sùng bái quyền lợi riêng tư thường gây tổn hại cho mối quan hệ đôi bên cũng như khiến họ đánh mất bản thân mình. Vì vậy, một phần của nghệ thuật chung sống là ôn hòa tiếp cận lẫn nhau thông qua chiếc cầu của lòng tự trọng.

Ngọn tháp của phụ nữ

Chiếc cầu

Ngọn tháp của nam giới

Nữ giới truyền thống

Quan hệ đôi lứa trưởng thành

Chủ quyền

Mối quan hệ

Sự hòa nhập

Nam giới truyền thống

Nạn nhân

Người bạn đời

Hiệp sĩ

Nàng công chúa

Vua và hoàng hậu

Người hùng

Không thẳng thắn

Có tính ngoại giao

Thẳng thắn

Thụ động

Năng nổ

Chủ động

Sức mạnh ái tình

Sáng tạo

Sức mạnh sản xuất

Gia đình

Cộng đồng

Đất nước

Tính quy phục

Tính tương tác

Tính thống trị

Cẩn thận

Lưu tâm

Bất cẩn

Công việc nhà

Trách nhiệm chung

Việc làm hữu ích

Việc trông nom

Đa chức năng

Sự chu cấp

Nữ quyền

Bình đẳng giới

Nam quyền

Sự thân mật

Sự quen thuộc

Sự công khai

Hãy tạo nên sự cân bằng mới. Danh sách vừa nêu mời gọi cả hai bạn hãy nhận ra những thái cực trái ngược nhau giữa vai trò giới tính cổ điển của cả hai. Các lĩnh vực chung của đời sống đã tạo nên một chiếc cầu ở giữa hai bạn. Bạn chạm đến nó bằng cách tiến về phía cực đối lập và đón nhận những khía cạnh của phía ấy vào chính mình.

Nam giới di chuyển về phía "cực của phụ nữ": mối quan hệ, sự thân mật và sự quy phục. Phụ nữ di chuyển về phía "cực của nam giới": chủ quyền, sự công khai cùng sự thống trị. Bí quyết ở đây là hai bạn nên tiến hành việc này cùng một lúc để được gặp nhau ngay chính giữa, nơi cả bạn tìm được giải pháp công bằng. Khi người phụ nữ tiến về phía ngọn tháp của người đàn ông, cô ấy vượt qua chiếc cầu hòa nhập. Người đàn ông tiến về phía ngọn tháp của người phụ nữ cũng bỏ một ít thời gian trên chiếc cầu ấy. Sự hòa nhập giữa hai bạn diễn ra ngay tại chính giữa và cũng chính ở đó, mối quan hệ của hai bạn phát triển rực rỡ!

Hãy xem việc xây cầu là một dự án trong những năm giữa đời. Khái niệm về việc "gặp gỡ trên cầu" có thể làm cho mối quan hệ của bạn hoàn chỉnh hơn trong giai đoạn tuổi trung niên – là thời điểm đặc biệt lý tưởng cho cả nam lẫn nữ. Ở độ tuổi ngoài năm mươi, đàn ông sẽ có cơ hội tuyệt vời để phát triển khả năng nhạy cảm và tiếp thu của họ. Họ trở nên hiền lành hơn, giàu cảm xúc và thấu hiểu hơn. Họ có nhu cầu to lớn về một "tổ ấm" và sẵn sàng chiếm thế chủ động trong mối quan hệ của mình. Vì vậy, họ đã

tiến thêm một bước về phía nữ giới (những người đàn ông xây cầu khôn ngoan sẽ tiếp cận vợ mình một cách đầy yêu thương chứ không tiếp cận một người mới!). Đối với phụ nữ, những năm tháng này cho phép họ cảm nhận được nguồn năng lượng trong con người mình để "khởi động" lại lần nữa. Họ bước ra ngoài thế giới nhiều hơn, muốn trở lại giải quyết một việc gì đấy, muốn năng động trở lại và nỗ lực về mặt tâm linh. (những người phụ nữ xây cầu thông minh sẽ tiếp cận các vấn đề chính trị - xã hội thay vì tấn công chồng mình!).

Hãy mở căn phòng châu báu trong nội tâm của bạn

Nếu bạn có thể hoàn toàn chú tâm vào những điều tương ứng với bản thể sâu sắc nhất của mình thì bạn sẽ nắm bắt được ngọn sóng nhiệt huyết. Khi đó, bạn có thể biến giấc mơ của mình thành sự thật. Bạn sẽ vượt qua mọi rào cản và tạo nên những phép màu. Căn phòng châu báu của chính bạn sẽ mở ra. Điều gì đó thể tốt đẹp hơn thế nữa?

Hãy trân trọng người bạn đời như người đỡ đầu cho bản thể thật sự của bạn. Sai lầm lớn nhất mà nhiều người thường mắc phải trong các mối quan hệ lâu dài là đổ lỗi cho người bạn đời rằng người ấy đã phong tỏa con đường tiến đến căn phòng châu báu của họ. Hãy quẳng ý nghĩ ấy đi và hãy thay đổi thái độ. Hãy xem người bạn đời là đồng minh trung thành nhất của bạn, người sẽ đồng hành cùng bạn trên con đường tiến đến căn phòng châu báu. Đó là người giúp đỡ bạn nhiều nhất để bạn có thể mở lòng mình ra thêm lần nữa. Tuy nhiên, việc này đi kèm một điều kiện: bản thân bạn cũng phải đồng hành cùng người bạn đời của mình tiến đến căn phòng châu báu của họ. Bằng cách này, cả hai bạn sẽ cùng trở thành người đỡ đầu cho bản thể thật sự của nhau.

Hãy hỏi tám câu hỏi tự do. Từ những gợi ý của Beverly Stewart - một nhà huấn luyện tâm linh người Mỹ - chúng tôi đã tập trung lại tám câu hỏi dành cho các đôi uyên ương. Bạn có thể sử dụng những câu hỏi này để khai thông bế tắc trong cuộc sống và mang những ước muốn thực sự trong căn phòng châu báu của mình ra ngoài ánh sáng.

• Thanh nam châm của trái tim bạn. Hiện giờ nó đang kéo bạn về đâu? Hãy trả lời câu hỏi này bằng trực giác, không suy nghĩ hay đắn đo gì. Điều này có nghĩa là bạn hãy tránh những ý nghĩ đại loại như: "Lẽ ra tôi nên bị a người bạn đời của mình". ãy tưởng tượng rằng bạn hông có trọng lượng và thanh nam châm kéo bạn về địa điểm, con người hoặc hoạt trái tim bạn thích nhất.

• Khoảng thời gian diệu kỳ của bạn. Khi nào thì bạn cảm thấy thời gian vun vút trôi đi? Những hoạt động nào có thể khiến bạn quên hết mọi thứ? Điều gì khiến bạn luôn cảm thấy thích thú, thậm chí ngay cả vào những ngày tệ hại nhất?

• Sự thoải mái, nhẹ nhàng của bạn. Bạn có thể thực hiện điều gì thật dễ dàng mà không cần phải cố gắng? Việc gì bạn thực hiện nhưng lại có vẻ như nó tự diễn ra? Bạn cảm thấy hoạt động nào thú vị, dù nó chứa đầy thử thách? Điều gì tạo cảm hứng và mang đến cho bạn cảm giác thỏa mãn, ngay cả khi bạn đang thực hiện nó?

• Những ý nghĩ thầm kín của bạn. Những ý nghĩ của bạn sẽ đi đâu khi chúng được tự do? Bạn thường tập trung vào một điều gì đấy; đè nén lời nói và ý nghĩ của mình trong những ranh giới nhất định. Nhưng lần này, khi không làm vậy thì bạn thấy mình bị hút về điều gì?

• Những công việc bạn say mê. Việc gì có thể khiến bạn chú tâm hoàn toàn? Khi nào thì bạn quên hết mọi thứ xung quanh mình? Bạn có thể chìm đắm trong điều gì và ở đâu thì bạn cảm thấy hoàn toàn nhẹ nhõm? Bạn thể hiện cá tính của mình tốt nhất trong những hoạt động nào? Bạn thật sự là mình trong những hoạt động nào?

• Vị trí những giấc mơ của bạn. Tâm hồn bạn lang thang đến đâu mỗi khi bạn nằm mơ giữa ban ngày? Đây có thể là một địa điểm thực tế hoặc là nơi chỉ tồn tại trong thế giới diệu kỳ của riêng bạn mà thôi. Trong sâu thẳm lòng mình, hầu hết chúng ta đều có một nơi hoàn toàn phù hợp với mình, nơi mà ta có thể đến một cách dễ dàng bằng tốc độ ánh sáng. Nơi ấy của bạn trông như thế nào?

• Sự trở về của bạn. Bạn thường tìm về với điều gì trong cuộc đời mình? Đây có thể là một con người, một trải nghiệm, một nơi chốn, một lĩnh vực hoặc một điều gì đó. Một lần nữa, hãy để cho những ý nghĩ của bạn xuất hiện một cách tự nhiên, không chọn lọc. Hãy ghi chúng lại trên một mảnh giấy ngay khi chúng xuất hiện. Hãy để cho ngòi bút của bạn di chuyển tới lui giữa các khả năng này. Ngòi bút (những ý nghĩ) của bạn muốn đến đâu nhất? Sau một hồi di chuyển, nó sẽ dừng lại ở một điểm. Và đấy chính là điều bạn chờ đợi!

• Sự vô định của bạn. Khi tiền bạc, sự nghiệp và gia đình không còn là vấn đề được quan tâm nữa thì bạn sẽ dùng thời gian của mình vào việc gì? Khi bạn tìm thấy một bức tranh nội tâm ở đây,

những mong ước của trái tim bạn vượt qua được các trở ngại lớn nhất mà bạn đã tự đặt ra cho mình. Trong khoảnh khắc này, bạn phớt lờ câu nói thường trực của mình: "Ô, nhưng tôi không thể!" hay "Nhưng không phải tôi!" và tiến bước đến mục đích đời bạn.

Hãy tin tưởng sự khích lệ từ người đồng minh trung thành nhất của bạn. Sau khi trả lời tất cả các câu hỏi trên, bạn nên gặp người bạn đồng minh thật sự của mình. Cuộc gặp gỡ này nên diễn ra như cuộc gặp gỡ sẻ chia bí mật - conspiratorial meeting. Trong tiếng La-tinh, chữ "spirare" có nghĩa là "hít thở cùng nhau" và chữ "spiritus" có nghĩa là "hơi thở, linh hồn"; vậy nên từ "conspirare" có nghĩa là "hít thở cùng nhau, hít thở với cùng một linh hồn". Vì thế, cuộc gặp gỡ sẽ chia bí mật là "mảnh đất cho những điều tốt đẹp" và là một cuộc tìm kiếm thân mật của hai con người muốn chung sống hài hòa bên nhau.

Nếu đặt các câu trả lời của hai bạn bên cạnh nhau, bạn sẽ không tìm được sự thống nhất giữa chúng. Thậm chí, tầm nhìn của bạn còn xa rời người bạn đời của bạn. Hãy đề nghị người bạn đời phát triển những bước đi chung để tiến đến tầm nhìn nội tâm của bạn, thứ mang đến cho họ cảm giác kết nối mạnh mẽ. Bạn cũng nên cảm nhận xem liệu mình có thể hỗ trợ gì cho quá trình nhận ra tầm nhìn của người bạn đời. Hãy thỏa thuận về ba bước mà bạn có thể thực hiện trong ba tuần tiếp theo để tiến gần hơn đến mục đích của mình.

Trong miền đất của trí khôn nghịch lý

Nghịch lý là tình trạng tự mâu thuẫn nhưng đồng thời nó cũng bộc lộ những tầng ý nghĩa được che giấu: "Mọi thứ đều có thể, thậm chí cả những điều không thể!". Sự thật cao siêu hơn mang tính nghịch lý tồn tại không chỉ trong triết học mà cả trong vật lý, toán học, thiên văn học và thống kê học. Các nghịch lý này cũng xuất hiện trong những lời giáo huấn khôn ngoan của các tôn giáo lớn, dưới dạng các học thuyết khó hiểu hoặc các chiêm nghiệm thần bí.

Hầu hết các điều nghịch lý đều được tìm thấy trong những ý tưởng hoặc tác phẩm về đề tài tình yêu. Con người càng nghiên cứu sâu về những điều thần bí của tình yêu thì những phát biểu của họ về đề tài này càng trở nên mâu thuẫn nhưng cũng rất đáng tin. Các đôi uyên ương tạo nên thực tế chung giữa những điều nghịch lý. Dưới Chúng tôi đã sưu tập ở đây bảy sự thật như thế:

Bởi vì anh chẳng bao giờ níu giữ em nên anh giữ chặt em mãi mãi.

(Rainer Maria Rilke). Tình yêu có sự tự do để không muốn sở hữu bất cứ ai. Mỗi người đều giữ lấy người kia nhưng không ai níu kéo, kìm kẹp hoặc cản trở sự phát triển của đối phương. Với vai trò người cư ngụ trong tòa lâu đài, hãy nhìn vào tình yêu của bạn như một hình ảnh kép của "dòng sông đời vĩ đại". Sẽ thật ngốc nghếch nếu bạn muốn làm ngưng dòng chảy ấy. Tuy nhiên, nếu bạn tiến lên một cách hài hòa cùng với dòng sông đó, nó có thể đưa bạn đi qua mọi biến đổi trong cuộc sống.

Trái tim cũng cần sự phong phú, sự đầy đủ là không bao giờ có! (Corad Ferdinand Meyer). Nếu bạn keo kiệt trong tình yêu, nghĩa là bạn keo kiệt với chính tâm hồn mình. Theo đó, tâm hồn bạn sẽ trở nên nghèo nàn đồng thời cũng cướp đi người bạn đời đầy sáng tạo nó. Trái lại, một tình yêu vô điều kiện có thể làm phong phú cả hai trái tim. Đừng xem thường sức mạnh của những cử chỉ và dấu hiệu nhỏ trong cuộc sống hàng ngày. Tình yêu quan tâm đến những điều nhỏ nhặt, trừ tâm ồn nhỏ nhen. Hãy cho đi những điều ớc tốt đẹp, tình yêu thương và niềm khát khao của bạn đối với người bạn đời trong niềm vui sướng không kìm nén.

Nhờ có em mà anh mới được thế này (e. e. Cummings). Những người yêu nhau trở thành những nhà sưu tập cần mẫn những hiểu biết về bản thân và về đối phương để cung cấp cho ý thức của mình. Nếu sự diễn giải chung của họ thành công, họ tạo ra một sự đủ đầy mà nếu chỉ có một mình "tôi", họ không thể nào với tới được.

Nếu chúng mình bất đồng với nhau thì anh có thứ gì đó để tặng cho em (Dom Hélder Câmara). Mâu thuẫn là một món quà mà việc chấp nhận nó sẽ phát triển cuộc sống của bạn. Nó xem xét những điều khác biệt nhau để rồi ứng dụng chúng như động lực để thay đổi và biến đổi thành đặc điểm của chính bạn. Các cặp vợ chồng trong tòa lâu đài chịu đựng mâu thuẫn bởi thân họ đã là một phần của tổng t hợp nhất của những điều trái ngược. Họ cũng có thể đầu hàng mà không cảm thấy mình đã đánh mất bản thân khi làm như vậy.

Ngược lại, họ nhìn nhận nó như một quà tặng.

Bản chất cốt lõi của tình yêu là một thứ gì đấy không bị sự ghét bỏ phá hủy, cũng không phát triển nhờ vào lòng thương mến! (Theo thuyết của Đạo Hồi). Tình yêu luôn gắn liền với đối tượng được yêu thương nhưng nó không lệ thuộc vào tình yêu đáp trả từ người ấy. Về mặt nào đó, tình yêu chính chắn mời gọi đôi uyên ương vượt xa khỏi bản thân họ và di chuyển hoàn toàn về phía

vùng đất của tình yêu. Và rồi sau đó, tình yêu của họ không còn thuộc về họ nữa. Họ thuộc về tình yêu và trở thành một biểu tượng của nó. Tình yêu tự yêu thương thông qua họ mà không cần có mục đích cụ thể - không đòi hỏi, tự do và hiểu biết.

Tình yêu là bất tử và những gì bất tử luôn có thể tiến xa hơn! (Theo Kinh thánh). Hành trình tìm kiếm hạnh phúc trong tình yêu cũng chính là hành trình tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống. Những người yêu nhau cũng là những người luôn tin tưởng rằng mỗi cá nhân đều có khả năng tiến lên vũ trụ xa xôi và kỳ lạ thông qua những chuyển động của trái tim và tinh thần. Tình yêu có một nguồn gốc bao la và vì thế, nó luôn hy vọng mở ra những cơ hội vô hạn. Khả năng mở rộng của nó là không biên giới. Vậy tình yêu nên tự định hướng như thế nào? Cuối cùng thì hỉ có sự vô hạn mới có thể là tiêu chuẩn ờng. Thậm chí, nếu một người yêu điên thì bản thân tình yêu luôn to lớn hơn không gian mà người đó có thể làm đầy bằng tình yêu của họ.

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN HÓA 22: HÃY SỐNG TRONG TÌNH YÊU HOÀNG TỘC

Vua và hoàng hậu làm gì cả ngày? Trước hết, họ sống một cuộc sống bình thường như các vị vua và hoàng hậu khác. Có những bức ảnh thật đáng yêu chụp nữ hoàng Elizabeth đang rửa bát đĩa ở nhà nghỉ cuối tuần của bà. Tuy nhiên, bên cạnh đó, vua và hoàng hậu cũng cho phép bản thân có những phút giây đặc biệt. Dưới đây là một vài ý kiến mà bạn có thể ứng dụng, ngay cả trong trường hợp bạn không cần phải có một chức tước cao quý hay tổ tiên thuộc dòng dõi quý tộc.

Năm giờ đồng hồ của hoàng gia

Những đôi uyên ương hạnh phúc dành nhiều thời gian ở bên nhau hơn những đôi kém hạnh phúc – đó là một trong những kết quả của nghiên cứu của John Gottman thông qua việc quan sát và phỏng vấn hàng ngàn đôi uyên ương. Trong khi chú tâm vào bí quyết của các đôi uyên ương hạnh phúc, ông nhận thấy chúng rất khác biệt so với những đôi không hạnh phúc ở nhân tố "thời gian yêu đương". Số lượng thời gian ở bên nhau không phải là vấn đề, bởi chất lượng khoảng thời gian ấy mới là yếu tố quyết định. Đây là năm loại chất lượng thời gian quan trọng nhất mà với nó, bạn có thể làm cho cuộc sống chung của hai người trở nên hoàn hảo.

• Thời gian dành để yêu thương: Ôm ấp, hôn hít, nắm tay và vuốt ve nhau. Sau một ngày căng thẳng hoặc một cuộc trò chuyện khó

chịu, sự gần gũi về thể xác đặc biệt có khả năng khơi gợi sự gần gũi về mặt tinh thần. Liều lượng tối thiểu: năm phút mỗi ngày.

• Thời gian dành để hỏi han: Hãy tặng cho bản thân một "khán thính giả". Từ cổ này có gốc từ tiếng La-tinh, có nghĩa là "nghe", và vấn đề chính xác là thế: Hãy đặt cho nhau những câu hỏi và hãy lắng nghe khi người kia trả lời. Hãy đặt ra những câu hỏi khôn ngoan; hãy thử thách người bạn đời của bạn, từ những kế hoạch thực tế (ví dụ: "Anh luôn muốn đi nghỉ mát với em ở đâu ấy nhỉ?") đến việc tiến sâu hơn vào tâm hồn của người ấy (ví dụ: "Có điều ước nào còn sót lại trong tim anh mà em có thể đáp ứng không nhỉ?"). Hãy tính toán để cả hai có thể dành ra khoảng hai giờ mỗi tuần cho việc này.

• Thời gian nhận ra: "Cô ấy yêu tôi, nhưng cô ấy chẳng hề giống tôi". Đàn ông thường bảo thế về vợ mình. Có thể coi đây là một phát biểu sai xuất ohát từ một nhận thức chân thật của con người. Vì thế, bạn nên dành cho người bạn đời của mình nhiều lời khen tặng hơn mỗi ngày. Đừng đưa ra những lời khuyên chung chung (ví dụ: "Anh/em tuyệt thật!"). Thay vào đó, hãy đưa ra những lời cảm nhận thật cụ thể và chân thật. Hãy thể hiện sự đồng thuận của bạn. Khi đó, hai bạn đã tặng cho nhau những món quà quý giá nhất. Mỗi ngày, hãy dành cho nhau năm phút để một tuần, hai bạn có được ba mươi lăm phút tuyệt vời.

• Thời gian ở xa nhau: Khi một trong hai bạn rời khỏi nhà, hãy nói lời tạm biệt thật dịu dàng và đừng hối thúc. Hãy đảm bảo rằng bạn biết ít nhất là một sự kiện diễn ra trong cuộc sống của người bạn đời vào ngày hôm nay. Hãy cam đoan với người ấy rằng bạn sẽ nghĩ đến sự kiện ấy, đặc biệt nếu nó là một điều không vui. Đừng xem nhẹ sự gắn kết mà việc này tạo ra. Nó có thể mãnh liệt hơn là vài cuộc điện thoại. Thời gian yêu cầu: ít nhất là hai phút trong mỗi lần chia tay.

• Thời gian chào hỏi: Khi hai bạn lại ở bên nhau, hãy nói cho nhau biết những trải nghiệm của mình. Mỗi người phải kể về một việc gì đấy và phải có khả năng lắng nghe đối phương, ngay cả khi bạn mệt mỏi hay chán ngán. Theo thời gian, việc này sẽ cho phép đôi uyên ương phát triển một cuộc trò chuyện hóm hỉnh: Trong một ngày, họ thu thập những khoảnh khắc thư giãn và cảm động như những viên ngọc quý, thứ mà họ mang về cho người bạn đời của mình vào buổi tối. Hãy sắp xếp dành khoảng hai mươi phút cho mỗi cuộc chào hỏi như thế.

• Tổng cộng: Năm giờ đồng hồ mỗi tuần. Cứ cho là một trong hai

bạn hoặc cả hai bạn rời khỏi nhà năm ngày một tuần thì những khoảng thời gian được nêu ở đây cộng vào được khoảng năm giờ mỗi tuần. Khoảng ấy thậm chí chưa bằng 5% thời gian mà chúng ta thức. Khoảng thời gian có chất lượng quý giá này có thể được thu xếp trong lúc làm việc hoặc nhiều lúc khác. Và nó sẽ mang đến cho bạn những quả ngọt thật sự!

Bảy lời khuyên dành cho đôi uyên ương trong tòa lâu đài

Nhà thần học Xörg Zink và vợ của ông – Heidi đã sống với nhau được sáu mươi năm. Trong một cuốn châm ngôn tuyệt vời, Xörg Zink đã đúc kết những kinh nghiệm trong quãng đường dài mà hai vợ chồng ông đã cùng đi để truyền lại cho các đôi uyên ương sau. Nó chứa đựng các giá trị đạo đức cần thiết cho các mối quan hệ phát triển ở cấp độ cao và chín chắn. Và dưới đây, chúng tôi rất vui mừng được công bố chúng:

1. Hãy để người bạn đời của bạn có thế giới riêng của họ. Hãy cho phép người bạn đời của bạn có cách làm việc riêng, thời gian riêng, những quyết định và những sở thích của riêng họ. Đồng thời, cũng hãy cho phép bản thân bạn có những người bạn chung, những người quan trọng đối với cả hai bạn và những người mang đến điều tốt lành cho mối quan hệ của hai bạn.

2. Hãy tôn trọng nhau trong các vấn đề về quan điểm.

Hãy để người bạn đời của bạn được tự do, đừng cố gắng chiếm hữu họ bằng những ý nghĩ của mình. Hãy cho phép người ấy có chính kiến, cảm nhận, trải nghiệm, đánh giá và niềm tin của riêng họ. Bạn không cần phải lúc nào cũng biết tất tần tật về đối phương và đối phương cũng không cần phải chia sẻ mọi chuyện với bạn, miễn là cả hai vẫn tôn trọng lẫn nhau.

3. Hãy nâng đỡ nhau. Hãy ở cạnh đối phương khi tâm hồn của họ bị bóng tối bao phủ. Hãy ở bên cạnh họ trong những khi họ ốm yếu hay đau khổ. Nhưng hãy cho họ sự tự do để nói lên những gì họ thật sự cần và những gì không.

4. Hãy đi ngủ mỗi đêm với sự thanh bình. Bất luận hai bạn vừa gây hấn với nhau vì chuyện gì thì cũng hãy kết thúc cuộc chiến tranh lạnh hoặc cuộc tranh cãi vào cuối ngày. Đừng để bản thân bị mắc kẹt ở thất bại hay những điểm yếu của người b đời. Hãy thoát ra với sự thấu hiểu rằng mối quan hệ của bạn to lớn hơn tổn thương mà nó vừa trải qua. Hãy bỏ lại tất cả sau lưng trước khi ngày mới bắt đầu.

5. Hãy chấp nhận tầm nhìn của đối phương về vùng đất tâm linh. Hãy từng bước chấp nhận những trải nghiệm tôn giáo của người bạn đời vào không gian tín ngưỡng của mình. Những trải nghiệm của bạn sẽ không mất đi ánh hào quang. Cuối cùng, rất nhiều trải nghiệm ấy sẽ nổi lên cùng với những trải nghiệm của người bạn đời của bạn và tất cả sẽ cùng hòa vào một dòng sông lớn.

6. Hãy cảm nhận nhau càng gần càng tốt, mà không cần phân tích gì cả. Bạn không bao giờ gần gũi được với một người nào đó đến nỗi biết được họ là ai. Sau nhiều năm, người ấy có thể khác xa hình tượng mà bạn có về họ. Đừng kìm kẹp họ trong hình tượng ấy!

7. Hãy coi nhau như một món quà. Đừng coi thường việc chia sẻ cuộc sống của nhau. Mỗi ngày, hãy tự vấn bản thân xem mọi việc sẽ thế nào nếu bạn phải sống một mình. Hãy xem đối phương là một ơn phúc và một món quà, ngay cả khi mọi giấc mơ của bạn đều chưa được đáp ứng. Hãy nhìn người bạn đời của mình với lòng biết ơn và hãy bộc lộ lòng biết ơn ấy.

Trò chơi bí ẩn của tình yêu

Liệu có hình tượng dẫn đường nào cho các đôi uyên ương thể hiện sự tự do và chiều sâu mối quan hệ của họ không? Trong khi tìm kiếm hình tượng đó, chúng tôi xin đề cập đến một đôi quyên ương đã được nhắc đến trong kinh thánh và trong kho tàng văn hóa của thế giới Ả Rập: Vị vua khôn ngoan Solomon và nữ hoàng Sheba huyền bí.

Trong câu chuyện dân gian xứ Ju-đa, đạo Thiên Chúa và đạo Hồi có vô số truyền thuyết về chuyện tình giữa vua Solomon và nữ hoàng Sheba. Sự vô thức chung được diễn đạt trong các "giản lược" này đã làm cho cả hai bình đẳng với nhau và kết hợp họ thành đôi uyên ương mãi mãi.

Vương triều của vua Solomon ở Ethiopia lần ngược về những thế kỉ thời của con trai vua Solomon và Makeda – tên gọi của nữ hoàng Sheba.

Tình yêu hoàng tộc. Câu chuyện Solomon và Makeda đã trở thành yền thuyết bất hủ về sự tương tác iữa tinh thần và cảm xúc, sự giàu có và sự hào phóng, sự hóm hỉnh và khôn ngoan trong tình yêu. Trong một truyền thuyết của Cựu Ước, chúng ta phát hiện ra trò chơi bí mật của tình yêu giữa những người bình đẳng. Hãy tìm cảm hứng từ nó để có thể tự chơi trò chơi này.

• Chủ động tiến bước đầu tiên, Makeda: Người trị vì giàu có của xứ Sheba nghe đồn đại về sự giàu có và khôn ngoan của Solomon. Nàng quyết định mang thật nhiều quà cáp đến gặp chàng "để thử thách chàng bằng những câu hỏi tế nhị". Nàng đến Jerusalem với đoàn tùy tùng đông đúc, với những con lạc đà chở đầy các thứ gia vị, vàng bạc và đá quý. Nàng đến bên Solomon và hỏi chàng về mọi chủ đề mà nàng quan tâm. Điều đã thúc đẩy vị nữ hoàng ấy chính là nhu cầu được trao đổi sâu sắc của mọi phụ nữ. Nàng cũng muốn hướng trí thông minh của Solomon về phía nàng và muốn thử thách nó. Để làm việc này, nàng đã tổ chức một trò chơi đoán chữ rất phổ biến thời bấy giờ.

Phụ nữ có thể thắng được người đàn ông bằng cách mở ra những không gian mới cho anh ta, mang tặng cho anh ta "sự tương tác tuyệt vời" (Friedrich Schiller) khi tạo ra một không khí vui vẻ giống như cách Makeda đã làm. Hãy chọn lựa những lời lẽ thân thiện như là món quà mà bạn dành tặng cho gia chủ, trước khi bắt đầu những câu hỏi quan trọng.

Nếu vợ bạn thử thách với bạn bằng một câu hỏi khó, thì cũng đừng xem đây là một sự tấn công hay quấy rối. Hãy coi đó là phần mở màng của một trò chơi đánh đố. Hãy thể hiện bản thân là người bình đẳng với nàng, câu đố được nàng thỏa mãn với nhữ quơ cho qua chu Nàng muốn biết những điều ở sâu kín trong lòng bạn, muốn biết liệu bạn có thể cảm nhận được con đường dẫn đến bên nàng và tiến vào mối quan hệ hay không cũng như muốn biết những điều đặc biệt ở bạn mà nàng có thể ngưỡng mộ.

• Bước tiến thứ hai, Solomon: "Vua Solomon giải thích mọi điều mà Makeda hỏi và chẳng còn điều gì mà chàng không thể giải thích cả". Đức vua đã hết sức nghiêm túc với Makeda và trả lời tất cả các câu hỏi của nàng.

Nghệ thuật của bước này nằm ở chỗ người đàn ông không chỉ đứng đó với những lá bài trống trơn. Bạn phải biết trước liệu nàng có thể đặt ra những kiểu câu hỏi nào. Càng nghĩ về mối quan hệ của mình và thấu cảm với vợ nhiều bao nhiêu, bạn sẽ trả lời được những câu hỏi ấy dễ dàng bấy nhiêu.

Là người vợ, bạn nên đưa ra các câu hỏi chứ đừng ra điều kiện hay thách thức. Hãy cho chồng cơ hội để tìm ra câu trả lời. Giống như vị nữ hoàng, hãy trông cậy vào năng lực của chồng, sự hiểu biết của anh ấy về vấn đề đang bàn luận. Hãy tin tưởng rằng anh sẽ mang đến cho bạn điều tốt nhất mà anh ấy có.

• Bước tiến thứ ba, Makeda: "Khi nữ hoàng Sheba chứng kiến trí thông minh tuyệt vời của Solomon, cung điện mà chàng đã xây, chỗ ngồi của các vị bộ trưởng, thức ăn bày trên bàn tiệc của chàng, cung cách phục vụ của những người hầu bàn và những vật tế mà chàng dâng lên các vị thần, nàng bị choáng ngợp. Nàng bảo với đức vua:

'Ta đã nghe nhiều về chiến công và trí thông minh của chàng. Ta đã không tin vào những điều ấy cho đến khi ta đến đây và tận mắt chứng kiến. Nhưng ta phát hiện ra rằng những gì họ nói chưa bằng một nửa của sự thật. Sự khôn ngoan và giàu có của chàng vượt hơn nhiều so với những gì ta đã nghe'". Nữ hoàng đã làm cho đức vua mê mẩn và đắm chìm trong những món quà của mình. Việc tra hỏi thật xứng đáng; người đàn ông này đã thể hiện được chiều sâu và trực giác của mình.

Khi được nếm trải khoảnh khắc tuyệt vời như thế này, người vợ nên cho chồng mình thấy được sự ngưỡng mộ chân thành, tuyệt đối và lòng tôn trọng của mình.

Giống như Solomon, một người chồng nên đảm bảo rằng vẻ đẹp của "ngôi đền trong nội tâm, chàng luôn vượt trội hơn sự giàu có của "ngôi n trần tục" mà chàng đang sở hữu. Solomon biết rằng cơ quan của tâm trí chính là một trái tim biết lắng nghe và biết thấu cảm. Đây là nơi bắt nguồn t thông minh của bạn!

• Bước tiến thứ tư, Solomon: "Vua Solomon ban cho nữ hoàng xứ Sheba mọi thứ nàng khao khát, những món quà ấy được tặng cho nàng từ sự hào phóng vương giả của Solomon". Giờ thì nhà vua cũng đã được vui vẻ với trò chơi trong mối quan hệ mà đôi bên cùng giành chiến thắng.

Niềm đam mê của chàng đã được đánh thức. Giống như mọi người đàn ông nhiệt tình nào khác, chàng đã trưởng thành vượt cả chính bản thân mình. Chàng dễ dàng đáp ứng mọi mong muốn của nữ hoàng và phát hiện ra rằng chàng vẫn có thể cho đi nhiều hơn cả chính bản thân mình.

Người chồng nên tham gia vào cuộc tranh tài tích cực này. Tâm điểm của mọi mối quan hệ chính là tình yêu thương. Ngay bây giờ, hãy bắt đầu trò chơi đánh đố này. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên về sự giàu có nào đang còn ngủ vùi bên trong hai bạn cũng như sự đủ đầy nào sẽ trở nên hữu hình trong mối quan hệ của bạn.

Là một người vợ, bạn nên biết tiếp thu những cố gắng của chồng

trong việc suy ngẫm nội tâm. Hãy nhượng bộ anh ấy một chút (bằng cách đó, vị nữ hoàng thông minh đã tiến xa hơn nhiều!). Bạn càng tỏ ra nồng ấm và chân thành bao nhiêu thì khả năng có được kết quả đôi bên cùng chiến thắng giữa hai bạn càng cao bấy nhiêu.

• Bước tiến thứ năm, cả hai người chơi: "Rồi nàng quay trở về đất nước cùng với đoàn tùy tùng của nàng". Động thái cuối cùng này cho phép cả hai cùng có đế chế riêng của mình trong mối quan hệ ung. Mỗi đế chế có thể đại diện cho chính bản thân người ấy hoặc bạn, cũng giống như là hai ngọn tháp cá nhân ở trung ủa tòa lâu đài tượng trưng cho ậy. Một sự tự chủ lành mạnh không những không hủy hoại chiếc cầu nối liền giữa hai bạn mà còn chống đỡ cho nó. Hãy thừa nhận với nhau rằng hai bạn là hai cá nhân độc nhất. Hãy cho phép nhau quay về "lãnh thổ của riêng mình" bất cứ lúc nào. Hãy thể hiện sự tự do trong tình yêu của bạn qua câu nói: "Anh rất có giá trị đối với em vì những gì mà anh đã làm cho chính bản thân mình".

Lý thuyết của trò chơi dành cho những người yêu nhau. Solomon và Makeda đã đưa ra những câu hỏi giống như tất cả những người yêu nhau khác. Tôi là ai? Em thật sự là ai? Liệu thế giới nội tâm của em có thật sự đẹp như vẻ ngoài của em hay không? Cả hai bạn cùng đảm bảo là sẽ không có người thua cuộc trong trò chơi ái tình. Bằng cách này, bạn đã nhìn thấy trước sự thấu suốt từ lý thuyết hiện đại của trò chơi, trong đó bảo rằng chỉ có ba loại kết quả có thể xảy ra sau trò chơi:

• Kết quả cả hai cùng thua. Cả hai đều chơi theo kiểu đòi hỏi quá nhiều hoặc cho đi quá ít. Kết quả là cả hai cùng thua cuộc. Trong tình yêu, một trò chơi như thế có nghĩa là kết thúc. Mối quan hệ thất bại vì những đòi hỏi quá đáng.

• Kết quả một thắng – một thua. Ở đây có một người thắng cuộc và một người thua cuộc. Mỗi người phải luôn hướng đến sự cân bằng. Người thắng cuộc phải có khả năng trở thành người thua cuộc vào lần sau và ngược lại. Sự thay đổi này có thể có hiệu quả nhưng nó cũng khả năng khiến tình yêu của bạn nhanh chóng trở thành một công trình mang tính chi ly thường trực, mơi mà bạn luôn tính toán xem ai đang dẫn đầu. Trong trường hợp xấu nhất, hai bạn giám sát lẫn nhau và bắt đầu nghi ngờ rằng mình luôn phải đền bù cho người bạn đời vì những lỗi lầm của bản thân.

• Kết quả cả hai cùng thắng. Cả hai cùng là người thắng cuộc. Bạn không thể thua thêm bởi người bạn đời của bạn đảm bảo rằng bạn

được lợi và luôn duy trì vị thế tốt. Các chiến lược nghèo nàn không phát huy hiệu quả ở đây. Ngược lại, các ý tưởng nghịch lý, mâu thuẫn, mang tính đánh đố và vui nhộn lại mang đến thành công và đảm bảo cho tương lai của bạn. Bởi vì có nhiều niềm vui, sở thích và hy vọng hạnh phúc phát triển nên kết quả này là điều được yêu thích nhất trong lịch sử tiến hóa của loài người.

Sự chú tâm đến nhau và phản ứng tức thời. Solomon và Makeda chỉ nhắm đến duy nhất kết quả "đôi bên cùng thắng" này. Họ tế nhị điều chỉnh các chuyển động tiến về phía nhau. Ngay khi một người hỏi điều gì, muốn điều gì, cho đi điều gì thì người kia lập tức di chuyển và tiếp tục trò chơi. Họ thay phiên nhau thực hiện các chuyển động; cảm giác hứng thú khi đối đầu và đoán trước được động thái tiếp theo luôn được cả hai duy trì. Nhờ vậy mà quá trình đầy khoái lạc đã được khởi động giữa hai người.

Lòng cao thượng của các vị vua: Sự thấu cảm và thấu hiểu. Bạn cũng sẽ hiểu được nghệ thuật cao quý của đức vua trong trò chơi đánh đố của tình yêu ngay khi bạn kết nối hai nguồn sức mạnh quan trọng nhất của tình yêu một cách thông minh: thứ nhất, sức mạnh của sự thấu cảm với đối phương, và thứ hai, sức mạnh của việc thật sự thấu hiểu đối phương.

• Bạn có thể học hỏi về món quà của sự thấu cảm.

Nhờ có thấu suốt mà Solomon mới có được trí thông minh của mình: Chàng đã hiểu rằng chàng (cũng giống như nhiều người đàn ông khác) cần phải phát triển thêm khả năng xúc cảm để đạt được sự trưởng thành thực sự. Vì vậy mà khi còn trẻ, chàng cầu xin Chúa ban cho mình một trái tim biết lắng nghe và thấu hiểu. Không có sự ấm áp trong nội tâm và khả năng cảm nhận, người ta sẽ "hóa đá" theo năm tháng: gương mặt họ trở nên cứng nhắc và ương ngạnh, cảm xúc của họ ngày càng trở nên cay đắng hoặc hoàn toàn chết đi đồng thời họ trở nên tự cao tự đại. Ngược lại, một trái tim biết lắng nghe và biết thấu cảm luôn duy trì được sứ sống và sự trẻ trung.

Bạn đạt được sự thấu cảm thực sự thông qua các câu hỏi như: "Điều gì đã làm tổn thương em?", "Anh có thể an ủi em như thế nào?", "Điều gì có thể làm vơi đi nỗi đau của anh?". Hãy hỏi những câu này với ánh mắt đầy yêu thương không chỉ hướng về người bạn đời của bạn mà còn hướng vào chính trái tim bạn.

• Bạn cũng có thể tìm kiếm món quà của sự thấu hiểu. Khi làm việc này, có thể bạn không cần phải cố gắng nhiều như Makeda

trong cuộc hành trình dài vượt qua sa mạc để đến với Solomon. Nếu bạn cẩn thận và kiên nhẫn nghĩ về bản thân, người bạn đời cùng mối quan hệ của mình, các định kiến và giới hạn của bản thân bạn sẽ trở nên rõ ràng. Các bối cảnh mới xuất hiện và sự diễn giải về những trải nghiệm của bạn sẽ đạt được chiều sâu.

Bạn có thể thấu suốt hơn thông qua những câu hỏi sau đây: "Tôi chưa từng nhìn thấy, xem xét hay thấu hiểu điều gì bằng sự tôn trọng đối với người bạn đời của tôi hay bản thân tôi?", "Cách ứng xử của anh ấy đang chuyển đến tôi thông điệp gì, ngoài những điều đã quá rõ ràng?", "Ý nghĩa sâu sắc hơn của tình huống này là gì?", "Trí tuệ cao siêu hơn nào đang được ẩn giấu sau việc này và chờ chúng tôi tìm ra?".

• Hãy thống nhất sự thấu cảm và thông hiểu thành sự khôn ngoan. Sự thấu cảm và thông hiểu mở ra cho bạn con đường tiến đến "mọi kho báu trên thế giới". Giờ thì bạn đã nhận được món quà tuyệt vời nhất của tình yêu, thứ mà bạn đã phục vụ cho nó rất lâu và rất trung thành: hình ảnh ẩn giấu của cuộc sống đã xuất hiện. Khung cảnh tổng quát được bộc lộ ra trước mắt hai bạn, "quang cảnh" của một trạng thái tồn tại vĩ đại. Đến tận bây giờ, trái tim đang đập trong mối quan hệ của bạn đã dẫn dắt bạn. Giờ thì bạn đã tìm thấy t điểm mới của mình trong trái cuộc sống. Và kinh thánh mô tả sự dâng hiến có ý thức cho điều to lớn hơn cả bản thân chúng ta này là sự khôn ngoan.

(1) Paulo Coelho (sinh năm 1947): Là tiểu thuyết gia người Brazil, tác giả của tiểu thuyết Nhà giả kim..

(2) Ingeborg Bachmann (1926-1973): Nhà văn Áo nổi tiếng sáng tác ở nhiều thể loại, từ thơ, truyện ngắn, kịch đến tiểu thuyết. Bà từng đoạt nhiều giải thưởng lớn như Giải thưởng văn chương Bremen; Giải thưởng Georg Buechner; Giải thưởng quốc gia Áo.

(3) Dopamine: Một chất dẫn truyền thần kinh có nhiệm vụ kích thích tế bào thần kinh cơ hoạt động nhằm điều khiển vận động của cơ.

(4) Adrenalin: Một hoóc-mon của hệ thần kinh giao cảm. Adrenaline gây tăng sức co bóp của tim, tăng nhịp tim, co mạch, tăn ghuyết áp, giãn khí quản...